



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“FACTORES BIOSOCIALES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA AÑO LECTIVO 2013-2014”.

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación.

AUTOR:

Zárate Herrera Edinson Alexander

DIRECTOR:

Msc. Fabián Yépez

Ibarra, 2015

DEDICATORIA

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

En mi calidad de Director de Trabajo de grado presentada por el señor Edinson Alexander Zárate Herrera, para la obtención del Título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación, cuyo título es: **“FACTORES BIOSOCIALES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”**, ha sido aceptada por lo que autorizo su presentación.

En la ciudad de Ibarra, a los 20 días del mes de septiembre del 2015.



Msc. Fabián Yépez

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Con inmensa felicidad dedico este trabajo a mis padres quienes me han guiado y con sus esfuerzos por muchos años me han forjado una vida adecuada en esta sociedad. Este trabajo es uno más de los frutos de sus esfuerzos ya que sin su gran apoyo no sería posible haber culminado este trabajo.

Con amor dedico este trabajo a nuestro padre celestial DIOS, ya que es quien me permite levantarme a trabajar día a día por cumplir mis sueños, es quien me ha levantado y confortado cuando he tenido

intensiones de dejar todo a un lado, gracias a su inmensa grandeza he perseverado en este arduo camino y me brinda pensamientos en un futuro lleno de muchos más éxitos.

Al personal docente de la Universidad Técnica Del Norte quienes con su gran sabiduría han guiado mis experiencias educativas, convirtiéndome en una mejor persona y profesional.

Edinson Zárate

AGRADECIMIENTO

Agradezco de gran manera especial a Dios, a mis padres y novia por su gran apoyo y confianza porque gracias a ellos puedo hoy culminar un paso importante de mi vida ya que sin su apoyo constante el camino hubiera sido escabroso y sombrío; pero hoy dando gracias a Dios se cumple esta meta tan importante en mi vida.

Un especial agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte por permitirme educarme en sus instalaciones, brindándome el mejor personal docente y las facilidades para formarme como profesional, ya que en sus instalaciones pude disfrutar de diferentes experiencias junto a amigos y profesores que ayudaron a mi formación y madurez profesional que nunca se borrarán de mi memoria; también agradezco a mi tutor de tesis Msc. Fabián Yépez, ya que con su sabiduría e inmensos conocimientos guio mi trabajo de grado.

Un gran agradecimiento a las autoridades, estudiantes y maestros de la unidad educativa “Pensionado Atahualpa” quienes me brindaron sus instalaciones y todo lo necesario para realizar mi trabajo investigativo.

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS	Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	1
1.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del problema	2
1.3. Formulación del problema	4
1.4. Delimitación.....	4
1.4.1. Unidades de observación	4
1.4.2. Delimitación Espacial	4
1.4.3. Delimitación Temporal	4
1.5. Objetivos de Investigación.....	4
1.5.1. Objetivo General	4
1.5.2. Objetivos Específicos.....	5
1.6. Justificación	6
CAPÍTULO II	8
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1 Fundamentos Teóricos.....	8
2.1.1 Fundamentación Teórica.....	8
2.1.2 Fundamentación Filosófica.....	11
Teoría humanista	11
2.1.8 Factores Que Afectan El Desarrollo De Las Capacidades.....	18

Físicas Básicas.....	18
2.1.10. Cualidades Físicas Básicas o Condicionantes	34
• Resistencia anaeróbica.....	38
• Resistencia anaeróbica aláctica	39
2.1.10.2 Velocidad	40
• Tipos de velocidad	40
2.1.10.3 Fuerza	42
• Fuerza resistencia	44
• Fuerza velocidad o potencia o explosiva	45
• Fuerza absoluta o fuerza máxima	45
2.1.11. Definición de actividad física	46
2.1.11. Beneficios de la actividad física	47
2.1.12. Definición de ejercicio físico	49
2.2. Posicionamiento Personal	50
2.3. Glosario de Términos	51
2.4. Interrogantes de Investigación	53
2.5. Matriz Categorical	54
CAPÍTULO III	55
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	55
3.1. Tipo de Investigación	55
3.2. Métodos	56
3.2.1. Métodos Empíricos.....	56
3.2.2. Métodos Teóricos	56
3.2.2.1. Método Analítico – Sintético.....	56
3.2.2.2. Método Inductivo – Deductivo.....	56
3.3. Técnicas e Instrumentos	57
3.3.1. Técnica	57
3.3.2. Encuestas.....	57
3.4. Población	58
3.5. Muestra	58
CAPÍTULO IV.....	59

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	59
4.1. Análisis de Encuestas	60
CAPÍTULO V.....	76
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1. Conclusiones.....	76
5.2. Recomendaciones	77
CAPITULO VI.....	87
6. LA PROPUESTA	87
6.1. Título	87
6.2. Justificación	87
6.4. Objetivos de la Propuesta	90
6.4.1. Objetivo General de la Propuesta.....	90
6.4.2. Objetivos Específicos de la Propuesta	90
6.5. Ubicación Sectorial.....	91
6.6. Desarrollo de la Propuesta.....	91
6.6.1. Formas en la creación de factores biosociales	91
6.6.2. Desarrollo de las Capacidades Físicas.....	97
6.7. Impactos de la Propuesta.....	142
6.7.1. Impacto Educativo	142
6.7.2. Impacto Social	142
6.8. Difusión.....	143

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Práctica de actividad deportiva.....	60
Cuadro N° 2 Actividades deportivas que practican	61
Cuadro N° 3 Tiempo que practican actividades deportivas.....	62
Cuadro N° 4 Horario de práctica	63
Cuadro N° 5 Días de práctica de actividad deportiva.....	64
Cuadro N° 6. Con quien practica la actividad deportiva	65

Cuadro N° 7. Practica de deporte mejora la salud	66
Cuadro N° 8 Razones de para la no práctica de actividad deportiva	67
Cuadro N° 9 Preocupación de los padres	68
Cuadro N° 10. Actividades en el tiempo libre	69
Cuadro N° 11 Condiciones físico - deportivas	70
Cuadro N° 12 Instalaciones necesarias en la unidad educativa	71
Cuadro N° 13 Implementos necesarios en la unidad educativa	72
Cuadro N° 14 Inducción de profesores	73
Cuadro N° 15 Desarrollo en clases	74
Cuadro N° 16 Propuesta para motivación de la práctica deportiva	75

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Práctica de actividad deportiva	60
Gráfico N° 2 Actividades deportivas que practican	61
Gráfico N° 3 Tiempo que practican actividades deportivas	62
Gráfico N° 4 Horario de práctica	63
Gráfico N° 5 Días de práctica de actividad deportiva	64
Gráfico N° 6 Con quien practica la actividad deportiva	65
Gráfico N° 7 Práctica de deporte mejora la salud	66
Gráfico N° 8 Razones de para la no práctica de actividad deportiva	67
Gráfico N° 9 Preocupación de los padres	68
Gráfico N° 10 Actividades en el tiempo libre	69
Gráfico N° 11. Condiciones físico - deportivas	70
Gráfico N° 12 Instalaciones necesarias en la unidad educativa	71
Gráfico N° 13 Implementos necesarios en la unidad educativa	72
Gráfico N° 14 Inducción de profesores	73
Gráfico N° 15 Desarrollo en clases	74
Gráfico N° 16 Propuesta para motivación de la práctica deportiva	75
Gráfico N° 17. Practican deportes	78

Gráfico N° 18 Actividades deportivas practicadas**¡Error! Marcador no definido.**

Gráfico N° 19 Tiempo de práctica deportiva**¡Error! Marcador no definido.**

Gráfico N° 20. Horario de Juego**¡Error! Marcador no definido.**

Gráfico N° 21 Días de prácticas deportivas **¡Error! Marcador no definido.**

Gráfico N° 22 Beneficios de la práctica deportiva 80

Gráfico N° 23 Acompañamiento en las actividades deportivas 80

Gráfico N° 24. Razones por las que no se practica deporte 81

Gráfico N° 25 Uso del tiempo libre 81

Gráfico N° 26 Desarrollo de destrezas físicas..... 82

Gráfico N° 27 Actitud de los padres de familia 83

Gráfico N° 28 Rol del docente..... 84

Gráfico N° 29 Rol de la Institución 85

Gráfico N° 30. Elementos de los factores biosociales..... 92

ÍNDICE ANEXOS

ANEXO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	145
ANEXO 2. MATRIZ DE COHERENCIA.....	146
ANEXO 3. MATRIZ DE CATEGORIAL.....	147
ANEXO 4. ENCUESTA.....	148
ANEXO N° 5 FICHA DE OBSERVACIÓN.....	153
ANEXO 6. FOTOGRAFÍAS.....	154

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objeto el estudio de los factores biosociales que inciden en las capacidades físicas básicas, lo cual afecta el estado de salud y desenvolvimiento de los estudiantes. Esta investigación se realizó en la Unidad Educativa “Pensionado Atahualpa” de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2012-2013 con los estudiantes de noveno y décimo de Educación Básica, primero segundo y tercero de bachillerato, tiene como objetivo general determinar los factores biosociales que inciden en las capacidades físicas básicas de los estudiantes. Este trabajo de investigación tuvo como propósito principal fomentar la práctica deportiva, centrándose en desarrollar las capacidades físicas básicas ya que se justifica por su valor educativo, pedagógico y por la salud de los educandos. Para el desarrollo de este trabajo de investigación se tomó en cuenta la teoría humanista ya que tiene en claro fundamentos y conceptos con respecto al proceso enseñanza-aprendizaje; para que el estudiante tome conciencia acerca de mejorar sus capacidades físicas básicas y el cuidado de su cuerpo. Por su lugar de investigación es bibliográfica, de campo, tiende a ser descriptiva y propositiva. Por la modalidad de investigación corresponde a un proyecto factible, la investigación se realizó siguiendo un proceso metodológico permitiendo recopilar información científica y de campo. Además se utilizó la técnica de encuestas, para su análisis e interpretación de resultados obtenidos se han representado mediante el uso de cuadros y gráficos estadísticos. La propuesta es la elaboración de una jornada educativa y deportiva, además de una base de datos de videos sobre ejercicios de fuerza, velocidad y resistencia los cuales se entregara a los maestros de educación física.

ABSTRACT

This research aims to study the bio-social factors affecting the basic physical abilities, which affects the health and development of students. This research was conducted at the "Unidad Educativa Pensionado Atahualpa" Ibarra, 2013-2014 school year with students, at ninth and tenth of Basic Education, first second and third high school students. The General objective is to determine the factors affecting biosocial basic physical abilities of students. This research had as its main purpose to promote the sport, focusing on developing basic physical abilities, as it is justified by their education, educational values and health of students. In addition the following specific objectives. For the development of this research, it took into account the humanist theory, it has clear fundamentals and concepts regarding the teaching-learning process; for the student aware about improving their basic physical abilities and the care of their body. Numerous bibliographic and documentary sources were used for the framework; is a bibliographic research and field, it tends to be descriptive and purposeful. this research by the mode, it corresponds to a feasible project, it was conducted following a methodological process by allowing collect scientific information and technical field surveys also that was applied to students of the "Unidad Educativa Pensionado Atahualpa", it was used as an instrument of data collection, for analysis and interpretation of results; it was written using statistical tables and charts. The proposal is aimed at developing an educational and sports day, with a database of videos on strength training.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de Investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa “Pensionado Atahualpa” de la ciudad de Ibarra; haciendo un diagnóstico previo de la realidad que enfrentan hoy en día los docentes, así como los estudiantes en la asignatura de Educación Física, además pretende resaltar la importancia de la Educación Física y el deporte para su salud ya que mediante el deporte podremos prevenir enfermedades a futuro y podremos evitar caer en vicios perjudiciales para la misma, permitiendo orientar a los profesores, estudiantes, padres de familia y directivos de la institución a desarrollar las capacidades físicas básicas de los jóvenes, con el fin de obtener beneficios tanto para los estudiantes como para la institución, ya que podrán tener un avance competitivo entre instituciones de la provincia; por lo tanto, se debe enfocar en desarrollar las capacidades físicas básicas de los estudiantes direccionándolos a las distintas disciplinas que comprende el deporte; por lo tanto se elaboró un video interactivo con diferentes ejercicios para mejorar las capacidades físicas básicas que sirve para orientar a los docentes de la institución al desarrollo de las mismas, así como talleres que explican la importancia del deporte y las capacidades físicas en nuestras vidas.

La presente investigación ha sido desarrollada sobre la base de los siguientes capítulos:

Capítulo I: se encuentra el Problema, que es la constancia del planteamiento del problema, se explica de manera clara las razones específicas por las cuales se realizó la investigación, la formulación del problema, la limitación espacial y duración de la investigación que incluye interrogantes directrices para la elaboración de la propuesta, además se incluye los objetivos generales y específicos para el desarrollo del trabajo

de grado, y finalmente la justificación que explica la importancia de los argumentos para ejecutar este Trabajo y los impactos educativos para el cambio social y cultural Institucional.

Capítulo II: está el Marco Teórico, donde se encuentra el Fundamento Legal donde se expone las leyes que sustentarán el proceso del trabajo de grado, así como las distintas teorías y fundamentaciones acorde con el trabajo de grado, un Fundamento Teórico donde constará el aprendizaje Significativo, la Secuencia de Contenidos, el Posicionamiento Teórico Personal, el Glosario de Términos, las Interrogantes de la Investigación y la Matriz Categorical que servirán de sustento a este trabajo.

Capítulo III: consta La Metodología de la Investigación, el Tipo de Investigación, La Factibilidad del trabajo de grado, los Métodos, las Técnicas e Instrumentos, el Análisis e Interpretación de Resultados, la Población y finalmente la Propuesta con su respectivo Video Interactivo.

Capítulo IV: se refiere al análisis de resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los estudiantes de la institución, este análisis se incluye representado mediante Cuadros estadísticos y Gráficos.

Capítulo V: se encuentran las Recomendaciones y Conclusiones a las que se llegó una vez concluida la Investigación, sobre el Análisis previamente realizado, además la contestación de las interrogantes de investigación.

Capítulo VI: se detalla el desarrollo de la Propuesta que está compuesta por dos talleres que servirán para dar explicación de la importancia de las capacidades físicas básica y el deporte en la vida del ser humano, así como la presentación de un video interactivo que cuenta con diferentes ejercicios para el desarrollo de la velocidad, fuerza y resistencia, que

podrán utilizar los docentes de la institución como una base de datos para aplicarlos y crear nuevos ejercicios a partir de estos.

Anexos: árbol de problemas, matriz de coherencia, matriz categorial, encuesta, ficha de observación, fotografías, certificados.

CAPÍTULO I

1.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

La práctica regular de actividad física está asociada a una mejor salud y mayor esperanza de vida. Las personas físicamente activas tienen un menor riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, diabetes, obesidad y determinados tipos de cáncer, entre otras patologías. (López, 2010)

En cuanto al rol de las unidades educativas en todos sus niveles de formación desde mucho tiempo atrás se ha venido notando en los colegios privados que existe un déficit en el ámbito deportivo; esto no solo pasa en los colegios privados de Ibarra, sino ocurre en la mayoría de ciudades donde se enfrenta con el problema de un mal desarrollo de las capacidades físicas básicas en estudiantes adolescentes, lo cual lleva a grandes efectos con el pasar del tiempo.

Dentro del desarrollo integral del ser humano se encuentra el desarrollo físico; este se da a través de la actividad física, mediante la práctica deportiva se desarrollan múltiples capacidades pero existen tres capacidades fundamentales para la práctica deportiva estas son la resistencia, la velocidad y la fuerza.

El deficiente desarrollo de las capacidades físicas básicas es uno de los problemas más grandes que se enfrenta en estos tiempos, ya que si no se trata a tiempo conlleva a afectar la salud del estudiante

introduciéndolo en enfermedades como la obesidad, el sedentarismo, problemas cardio-respiratorios, entre otras.

Para la práctica deportiva es necesario el desarrollo de las capacidades físicas elementales que hoy han tomado mucha trascendencia por los hábitos sedentarios de la población en general.

Ante este panorama es de vital importancia buscar explicaciones sobre las prácticas actuales en actividades físicas y su relación con el medio biosocial en donde se desenvuelven los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

1.2. Planteamiento del problema

Muy generalmente se puede decir que en la actualidad los problemas de salud relacionados con la falta de prácticas relacionadas con el deporte son muy comunes, sobretodo en poblaciones en donde sus condiciones de vida son muy favorables y sedentarias a la vez.

En el caso particular de la población estudiantil hay que mencionar que las actividades físico – deportivas que están desarrollando en sus tiempos libres no está enfocada en elementos fundamentales concernientes al deporte ni mucho menos a la actividad física, de manera que su cuerpo no se está desarrollando adecuadamente sus capacidades físicas; prefiriendo incorporar en sus tiempos libres actividades que no estimulan el desarrollo de su cuerpo.

La edad relacionada con el peso y la talla, son indicadores que muestran resultados sobre el nivel de actividad física que el estudiante desempeña; aclarando que en algunas personas sus factores biológicos dan una condición corporal atlética.

En algunas de las familias de alto estatus económico se presenta un problema que impide realizar actividad física este es la sobreprotección de los padres hacia sus hijos, donde los padres por miedo a que sus hijos resulten lastimados o golpeados influyen este miedo hacia sus hijos, de modo que los jóvenes crecen sin un hábito de actividad física en sus vidas, lo cual produce un alto riesgo a presentar enfermedades cardio-respiratorias que con el tiempo le impedirán realizar actividad física y por tanto llevara a mas enfermedades como la obesidad, problemas sanguíneos, psicológicos, entre otras; de manera que debemos revertir este problema antes que sea irreversible.

El desarrollo tecnológico en estos tiempos está interviniendo en la afectación de este problema en gran manera, debido a su gran desarrollo en implementos enfocados a la juventud donde su manipulación conlleva a una obsesión por el uso de estos, así que los jóvenes permanecen muchas horas del día manipulando estos objetos como lo son los celulares, iPad, mp3, i phone, computador entre otras. Este tiempo dedicado a la manipulación de objetos podría ser mejor direccionado a actividades que le ayuden a mejorar o mantener su salud en buen estado como lo es la actividad física.

La falta de motivación por parte de profesores y alumnos a realizar actividad física provoca la no práctica de la misma ya que los estudiantes no conocen los beneficios que esta produce en su salud.

La institución cuenta con infraestructura adecuada para realizar actividad física, pero no cuenta con programas deportivos plenamente estructurados en donde se motive a los estudiantes a que se relacionen con la actividad física y el deporte y conozcan los beneficios que les traerá a sus vidas.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo influyen los factores biosociales en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?

1.4. Delimitación

1.4.1. Unidades de observación

Esta investigación se realizó con la participación de los estudiantes de Noveno, Décimo de Educación General Básica y Primero, Segundo y Tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa.

1.4.2. Delimitación Espacial

La investigación se la efectuó en la ciudad de Ibarra, en las instalaciones de la unidad educativa pensionado Atahualpa.

1.4.3. Delimitación Temporal

La investigación se realizó en el periodo comprendido en el año lectivo 2013-2014.

1.5. Objetivos de Investigación

1.5.1. Objetivo General

Determinar los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de Noveno, Décimo de Educación General Básica y Primero, Segundo y Tercer año de

Bachillerato de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa del año lectivo 2013-2014, además realizar un video para mejorar los procesos de aprendizaje en la educación física, permitiendo el correcto desarrollo de las capacidades físicas básicas.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Analizar el tipo de actividades deportivas que practican con mayor frecuencia los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas.
- Examinar el estado en que se encuentran las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa.
- Describir los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa.
- Conocer el rol de docentes, padres de familia e institución en general que permiten favorecer las actividades físico – deportivas en los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa
- Diseñar una propuesta alternativa.

1.6. Justificación

Existen distintas causas que provocan la inactividad física, lo cual conlleva al bajo grado de desarrollo de las capacidades físicas, pero mediante un buen trabajo a estimular la actividad física en los estudiantes se puede revertir este problema que aqueja a muchas instituciones de educación media; por tanto se debe trabajar en grupo tanto la familia y el plantel ya que principalmente son quienes deberían estar solucionando el problema.

La familia es uno de los factores que influye en gran manera en el bajo desarrollo de las capacidades físicas básicas de los menores, ya que la sobreprotección a estos los inducen a no practicar deportes o actividad física por miedo a no ser lastimados y a su vez los conlleva a presentar problemas de salud, en su mayoría de los casos en afecciones respiratorias las cuales con el tiempo les impiden realizar actividad física.

Con esta investigación se beneficia a en primer lugar a los estudiantes, ya que van a tener la oportunidad de prevenir enfermedades y además podrán practicar actividad física en el ámbito que les guste, desarrollando así sus capacidades físicas sin ningún problema; en segundo lugar se beneficia a los padres de familia por que tendrán a sus hijos enfocados en la actividad física; y por último el plantel resultara beneficiario ya que al tener estudiantes que practiquen actividad física o deportes a menudo cambiará su imagen en el ámbito deportivo formando buenos deportistas que representen la institución dentro y fuera de ella.

Por tanto si no se estimula a una buena práctica de la actividad física se puede llegar a provocar problemas psicológicos como el estrés y la depresión, que pueden llegar a ser un factor que desvíe el curso normal

de nuestra vida, por esta razón la actividad física debe formar parte de la educación integral y ser un hábito en nuestro diario vivir.

1.7 Factibilidad

Finalmente hay que destacar que este proyecto de investigación es factible de realizar, ya que se tiene la facilidad de ubicar y ser atendidos de la mejor manera por parte de los directivos y los estudiantes de la institución; además los materiales para la investigación pueden ser solventados por el investigador ya que es una investigación que no requiere de recursos económicos elevados.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentos Teóricos

2.1.1 Fundamentación Teórica

Los factores psicosociales son un grave problema para el desarrollo de las capacidades físicas; en la actualidad el consumo de energizantes, comidas altas en grasas, bebidas azucaradas y la falta de la práctica deportiva generan complicaciones asociadas con la salud como: sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, además de otros factores que influyen notablemente en la destreza de habilidades tales como velocidad, fuerza y resistencia de ahí la importancia de incentivar al educando hacia el ejercicio físico diario, mejorando el estilo de vida y creando hábitos saludables.

Autoconfianza: Es una sensación y un saber, que dice que usted lo puede hacer, que puede rendir bien y ser exitoso. El ingrediente clave de la autoconfianza y la fe en uno mismo es la percepción del éxito. No hay nada más seguro para bajar la autoconfianza que la acumulación de registro de fracaso. Sea cual fuere su nivel de talento y habilidad física, si usted perdió la confianza en sí mismo su rendimiento se verá afectado. (Caicedo, 2011, pág. 96)

Si las personas entendieran que la confianza en sí mismos puede lograr cualquier cosa; otra sería la realidad, más sin embargo los chicos dejan de creer que son capaces de realizar tareas deportivas con un “no puedo”, “esto no es lo mío” o “no sirvo para esto” este tipo de pensamientos lo único que hace es desmotivar y bajar el ritmo de entrenamiento, cuando en realidad si lo pueden lograr con un poquito de esfuerzo y constancia.

Control de afrontamiento Negativo: El control de sus emociones negativas, como el miedo, el enojo, la frustración, la envidia, el resentimiento, la rabia y el mal genio, es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está vinculado directamente con su habilidad de mantener la energía negativa al mínimo (Caicedo, 2011, pág. 102).

Los estímulos negativos del contexto que rodean al deportista repercuten en su pensamiento alterando sus emociones, por lo que es recomendable que el campo o lugar donde se realice deporte sea un sitio despejado del bullicio, contaminación de los carros, etc. Para que el sujeto en este caso mantenga sus emociones equilibradas y pueda llevar un adecuado ritmo al momento de hacer deporte.

Control de la Atención: “La habilidad de mantener una concentración continua en lo que se está haciendo es tan fundamental para el buen rendimiento que no es necesario hacer hincapié en ello. El control de la atención no es nada más que la habilidad de “sincronizar” lo que es

**importante y “desechar” lo que no lo es”
(Caicedo, 2011, pág. 112).**

Cuando se toma en serio el entrenamiento y el individuo desarrolla la capacidades de atención y concentración en lo que se está haciendo, los resultados serán visibles en menor tiempo además se mejora la condición física y los ejercicios que antes le cansaban o le parecían difíciles ahora serán más sencillos.

Control Visual y de la Imagen: Los atletas exitosos tienen invariablemente habilidades bien desarrolladas del control de la visualización de imágenes. Ellos pueden pensar en imágenes en vez de palabras y pueden controlar la afluencia de sus cuadros e imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas. El buen rendimiento en el deporte requiere de un atleta la capacidad de moverse de un estilo de pensamiento altamente racional, lógico y deliberado, a uno mucho más espontáneo, libre e instintivo (Caicedo, 2011, págs. 123-124).

Nivel Motivacional: “Es una habilidad el poder mantener altos niveles de automotivación. Son componentes esenciales de la motivación el poder fijar metas con sentido, programar una dieta continua de éxitos diarios y el buen manejo del fracaso” (Caicedo, 2011, pág. 84).

El nivel motivacional del alumno es primordial al momento de empezar a realizar ejercicios de cualquier índole, pues la motivación es el impulso interno que conlleva al educando a querer realizar la actividad deportiva y lo insita a continuar practicando deporte.

Control de Afrontamiento Positivo: Mantener y controlar la afluencia del control de afrontamiento positivo es una habilidad adquirida. Esencialmente es la habilidad de afrontar, por medio de fuentes, como: la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo y el espíritu de equipo. La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo (Caicedo, 2011, pág. 58).

Los estímulos externos pueden generar en las personas diferentes tipos de emociones al momento de realizar actividades deportivas y dejarse llevar por ellas puede causar accidentes, debido que no se controla el nivel de emoción, ni el ritmo de fuerza, ni la velocidad del ejercicio; y un mal movimiento puede causar una lesión, desgarre etc. Por esto es necesario saber controlar las emociones positivas.

Control de Actitud: “El control de la actitud simplemente refleja al hábito de pensamiento del deportista. La actitud correcta produce control emocional, equilibrio y una afluencia de energía positiva. Los mejores son pensadores disciplinados” (Caicedo, 2011, pág. 92).

2.1.2 Fundamentación Filosófica

Teoría humanista

La psicología humanista pretende que el ser humano alcance la autorrealización tanto en el desarrollo físico como el aspecto psicológico. Carl Rogers y Maslow sostienen que la conducta del hombre suele asociarse con el intento del organismo de llegar hacia una meta para

satisfacer necesidades, es decir el ser humano posee una capacidad y deseo de desarrollar sus potencialidades obedeciendo a motivaciones que impulsan hacia el desarrollo personal y al aceptarse tal y como es.

Cuando se habla del aceptarse tal como somos, muchas personas suelen asociar esta idea con el físico y este factor puede influir de manera negativa o viceversa, es decir depende mucho del aspecto corporal el aceptarse o no. De ahí la importancia de incentivar al individuo a la práctica deportiva y al desarrollo de sus capacidades físicas básicas.

Jerarquía de necesidades de Maslow

El concepto de jerarquía de necesidades de Maslow, planteado dentro de su teoría de la personalidad, muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas de forma estructural (como una pirámide), de acuerdo a una determinación biológica causada por la constitución genética del individuo (Herrera, Juanita del Rocío, 2010-2011, pág. 215).



poohpatteamo.blogspot.com

Partiendo de esta pirámide se sobre entiende que para llegar a una máxima autorrealización es necesario estar bien tanto por fuera como por dentro y esto se logra a través de la satisfacción de cada una de estas necesidades acompañadas de mucha actividad física como, ejercicios, entrenamiento y una buena alimentación aporta indudablemente al desarrollo del bienestar físico e interno del individuo mejorando su calidad de vida.

2.1.3 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

La teoría de Piaget también se ha denominado constructivista, pues el enfatiza que este camino hacia la equilibración, es siempre un proceso de construcción y reconstrucción de esquemas mentales que se van dando

en esta sucesión de fases. Es decir, el niño no permanece con las primeras ideas que se hace sobre una situación, una duda o un problema, sino que construye y reconstruye sus pensamientos estos evolucionan y son modificados.

Algunas necesidades como el hambre, el cansancio, la curiosidad que nos despierta un objeto que vemos, las dudas que nos surgen ante la lectura o el descubrimiento, provocan movimiento. Por esto para Piaget el aprendizaje es una acción, y debe partir de la curiosidad y de la duda.

Cuando a un niño se le da todo hecho en la escuela, y el material de aprendizaje no le provoca curiosidad, y se le obliga a permanecer sentado por largo rato sin ninguna posibilidad de actividad mental, le estamos inhibiendo su capacidad de desarrollo intelectual, pues no se crean desequilibrios.

La teoría del desarrollo intelectual que propone, parte de que todos los individuos pasan por diferentes etapas, aunque con ritmos distintos; esto no significa que todos lo hacen de la misma forma, ni que todas las personas alcanzan la etapa superior. Para Piaget el desarrollo intelectual es un proceso que sigue un camino, ordenado, sistemático y secuencial, por medio de cuatro etapas. (Abarca, 2007, pág. 61)

“Cada etapa del desarrollo del humano tiene sus particulares manifestaciones, pues, conforme el individuo va creciendo, se establecen nuevas habilidades y aparecen estructuras mentales originales, que son cualitativas y cuantitativamente diferentes”.(Abarca, 2007, pág. 62)

2.1.4 Fundamentación Pedagógica

Teoría naturalista

En el currículo educativo de la Educación, se contempla como objetivo general de la etapa “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios que favorecen el desarrollo personal y social. La presencia de este objetivo manifiesta la relevancia de los objetivos relacionados con la salud en el proceso educativo, haciendo participe de su consecución no sólo al profesor de Educación Física sino al conjunto del profesorado y a la comunidad educativa en general. Bien es cierto que el papel que debe desempeñar la profesora de Educación Física debe ser primordial.

Una parte importante de estos contenidos hacen específicamente referencia al desarrollo de conocimientos sobre los efectos de la actividad física sobre la salud y el bienestar, así como la adquisición de hábitos saludables de la actividad física y alimentación. “Por otra parte, los contenidos relativos a la salud aparecen recogidos en otras áreas con las que debería trabajar de manera transversal”. (Velga Oscar, 2007, pág. 48)

2.1.4 Fundamentación Legal

De acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República del Ecuador, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la

cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad (Dr. Francisco Vergara O., Secretario General, 29 de julio de 2010, pág. 34).

El estado garantizará los recursos y la infraestructura que sea necesaria para actividades deportivas. Y estos a su vez estarán bajo la control del gobierno estatal como son la rendición de cuentas, y deberá ser distribuida equitativamente a toda la sociedad participe del deporte.

2.1.6. Fundamentación Educativa

Factores biosociales

Si bien los factores biosociales no tienen un concepto como tal, se podría decir en base a esta investigación que son aquellos factores que influyen de manera directa e indirecta en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de las personas, en el primer grupo se encuentran los factores biológicos que influyen de manera directa como lo son las enfermedades biológicas, estados de ánimo de la persona, obesidad entre otras; por otro lado, tenemos el segundo grupo que son los factores sociales que influyen de manera indirecta como lo son la sobreprotección por parte de padres, influencia de la tecnología en el diario vivir de los estudiantes, la falta de implementos deportivos en el colegio, la falta de

programas deportivos por parte del colegio entre otras. Todos estos factores ya nombrados influyen en gran medida en el deterioro de las capacidades físicas básicas de los jóvenes estudiantes, donde se es reflejado en mayor medida en el sedentarismo.

2.1.7. Impacto social

La constante práctica del deporte sin duda alguna puede cambiar positivamente la vida de las personas, hoy en día las actividades físicas son utilizadas para múltiples tratamientos de la salud, por ejemplo para tratar enfermedades cardíacas, recuperación física post operatoria, para disminuir la presión arterial, bajar o controlar el peso corporal, además ayuda a mejorar la función inmunológica y por su puesto desarrolla las capacidades básicas como la fuerza, velocidad y resistencia, todos los ejercicios físicos que se practiquen amenudeo ayudan a combatir grandes enfermedades provocadas por el sedentarismo.

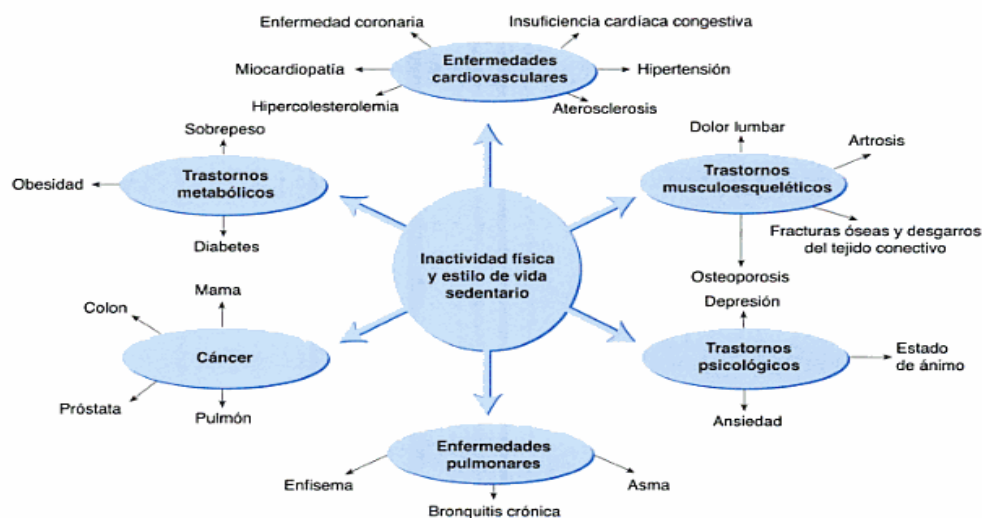
Nuestra sociedad enfrenta un problema muy grande en cuanto a la salud de los niños y los adolescentes, pues con toda la tecnología al alcance de sus manos como juegos electrónicos, televisión, laptops, video juegos, Smart phone entre otros aparatos de diversión electrónica, han suplantado por así decirlo las actividades físicas como caminar, correr, patinar, andar en bicicleta, jugar a escalar, subirse a los árboles y así una cantidad de juegos que requerían esfuerzo físico y mantenían al niño y al adolescente en constante movimiento.

La tecnología debería ser usada para llegar a todos los hogares e invitarla a los niños, niñas y adolescentes a practicar deporte como ya se sabe, la inactividad física trae consigo problemas de orden físico debido a que afecta directamente en su desarrollo físico-motor de las personas e influyendo negativamente en la salud.

2.1.8 Factores Que Afectan El Desarrollo De Las Capacidades Físicas Básicas.

- **Inactividad física**

Función de la actividad física y el ejercicio en la prevención y la rehabilitación de la enfermedad



Fuente: (Mesher L & Tzal K, 2008)

La inactividad física conduce a un aumento de la incidencia de enfermedades crónicas. La falta de ejercicio regula eleva el riesgo de sufrir trastornos crónicos, como enfermedad coronaria, hipertensión, hipercolesterolemia, cáncer, obesidad y alteraciones musculoesqueléticas.

- **Obesidad**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado esta enfermedad como la epidemia del siglo actual, que afecta no sólo al mundo desarrollado, sino también a los países en vías de desarrollo que imitan hábitos alimentarios

muy negativos procedentes del mundo occidental (Vera, 2010, pág. 89).

Cambiar los malos hábitos alimenticios por una dieta balanceada y acompañada de ejercicios puede ayudar a prevenir que muchas personas desarrollen la obesidad y de paso se aportaría al desarrollo de una sociedad sana, feliz y con una vida productiva.

La obesidad y las causas que la provocan sobre todo en los niños y adolescentes sigue siendo un tema complejo de abordar, ya que son variados los factores de los que depende. De una forma muy simple se podría resumir en que la obesidad se produce cuando la ingesta de energía supera el gasto energético; pero lo que queda claro es que este hecho no se puede resolver a través de un único factor (Vera, 2010, pág. 91).

Siendo los niños y los adolescentes las personas más propensas a desarrollar obesidad es de suma importancia que en todas las instituciones educativas y en todas las familias, se elimine la comida chatarra y que se cree un hábito de la práctica del deporte al menos una o dos horas diarias, ayudando a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo y previniendo enfermedades cardíacas.

Algunos niños y jóvenes tienden a padecer obesidad que otros como consecuencia de factores hereditarios. Y por otro lado, en la gran mayoría de los casos, los factores medioambientales, las preferencias de estilo de vida y el entorno cultural son los factores más

significativos que ejercen una influencia sobre la obesidad (Vera, 2010, pág. 95).

El factor biológico es inevitable que no afecte al menor debido a que esta enfermedad, está en sus genes, heredada de sus parientes más sin embargo puede prevenirse su desarrollo, a través de un sistema rígido y constante de una sana alimentación y ejercicios físicos moderados al ritmo de cada persona que padezca esta enfermedad.

Aunque los cambios en las dietas de la infancia han contribuido indudablemente al aumento global de los niveles de sobrepeso y obesidad de carácter pediátrico, la mayoría de los expertos están de acuerdo en que la disminución de la actividad física es el principal factor que contribuye al desarrollo de la obesidad (Vera, 2010, pág. 95).

Las actividades deportivas ayudan a evitar el sobrepeso y la obesidad, manteniendo un peso adecuado del niño o joven en este caso. Entre más se practique deporte mejor será su condición física, y será menos propenso a desarrollar enfermedades de esta índole.

La gravedad de la obesidad infantil radica principalmente en que los niños con sobrepeso son más propensos a ser obesos en la edad adulta que los niños con peso normal, y por lo tanto al desarrollo de enfermedades crónicas en la adultez (Vera, 2010, pág. 95).

<i>Fuerza de la evidencia</i>	<i>Decrece el riesgo de obesidad</i>	<i>Incrementa el riesgo de obesidad</i>
Convincente	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física regular. - Elevada ingesta diaria de fibra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estilos de vida sedentarios. - Elevada ingesta diaria de alimentos de alta densidad energética y pobres en micronutrientes.
Probable	<ul style="list-style-type: none"> - Entornos familiares y escolares que promueven elecciones saludables de alimentación - Lactancia materna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Campañas agresivas de publicidad de alimentos hipercalóricos y <i>fast food</i>. - Elevado consumo de bebidas azucaradas y zumos de frutas. - Condiciones socio-económicas adversas (especialmente para mujeres en países desarrollados)
Posible	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos con bajo índice glucémico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tamaño más grande de las porciones - Alta proporción de comida precocinada. - Desórdenes alimenticios (dieta estricta/ conductas bulímicas periódicas)
Insuficiente	<ul style="list-style-type: none"> - Incrementar el número de ingestas 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcohol

Gráfico nº 1.16: Conclusiones sobre las causas de la obesidad
(Fuente: OMS/FAO expert consultation, Geneva, 2002, citado en SANTOS, 2005)

La OMS por medio de la IOTF (Grupo de Trabajo Internacional sobre Obesidad que responde a las siglas inglesas de International Obesity Taskforce) emite un informe en 2009 donde destaca aquellos comportamientos sociales y de hábitos de vida que han ido contribuyendo al desarrollo de la obesidad en los niños y jóvenes destacando entre otros los siguientes (Vera, 2010, pág. 45):

1. El incremento del uso del transporte motorizado; por ejemplo, hasta el centro escolar.
2. La reducción de las oportunidades para realizar actividad física en el tiempo de ocio.
3. El aumento del ocio sedentario.

4. La existencia de múltiples canales de televisión en todas las franjas horarias.
5. La mayor cantidad y variedad de alimentos disponibles con un alto contenido calórico.
6. El incremento de los niveles de promoción y de comercialización de alimentos con un alto contenido energético.
7. El aumento de las oportunidades para comprar alimentos.
8. El incremento del uso de restaurantes y tiendas de comida rápida.

- **Edad peso y talla**

En la mayoría de las investigaciones destinadas a conocer el estado de la condición física de una persona o población las baterías de test se suelen incluir, como mínimo, las medidas de la estatura y el peso, parámetros que se suelen utilizar para establecer relaciones peso/estatura, para de una forma indirecta obtener valores de obesidad, etc. (Vera, 2010, pág. 55).

En general está consensuado que medidas antropométricas como la talla, el peso, los Índices de Masa Corporal y el porcentaje de grasa corporal, conforman elementos esenciales para el conocimiento de la evolución corporal.

Lo normal, es que el peso y la estatura de los niños sean superiores a los de las niñas hasta los 5-7 años, momento en que se produce cierta igualación de sexos, dándose a partir de esa edad un predominio del sexo femenino que permanecerá hasta los albores de la

adolescencia, aproximadamente a los 15 años fase en la que se produce un nuevo equilibrio, y a partir de ahí los niños superarán a las niñas en peso y talla (Toro y Zarco, 1995; Alguacil, 1994) (Vera, 2010).

De acuerdo a la estatura o talla, de un modo general, podemos decir que es de unos 50 centímetros al nacer y se incrementa progresivamente 20-25 cm. en el primer año, 10-12 cm. en el segundo, 9 cm. en el tercero y 7 cm. en el cuarto, llegando a crecer unos 5-7 cm por año.

La velocidad de crecimiento de los niños, será diferente según la edad y su madurez biológica (Malina y Bouchard, 1991). El crecimiento sufre diferentes acelerones, y la edad de máximo crecimiento se da durante la etapa del "estirón" del adolescente, lo cual se conoce como Pico de Velocidad de crecimiento (Vera, 2010, pág. 78).

También el índice de masa corporal (IMC), trata de establecer un indicador de sobrepeso que ha tenido gran incidencia en el sector de la salud pública, debido a su facilidad de medida y rapidez de cálculo.

$$\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Talla}^2 \text{ (Kg/m}^2\text{)}$$

Tabla de registro de la edad y la masa corporal

<i>Edad (Años)</i>	<i>IMC a partir del cual existe sobrepeso en niños</i>	<i>IMC a partir del cual existe sobrepeso en niñas</i>
1	20,81	20,61
2	19,21	19,24
3	18,66	19,15
4	18,53	19,14
5	18,48	19,28
6	19,14	19,99
7	19,76	20,58
8	20,20	21,01
9	20,58	21,44
10	21,20	22,23
11	22,24	23,15
12	23,02	23,70
13	23,79	24,75
14	24,47	25,79
15	25,66	25,99
16	27,27	25,49
17	28,35	25,03
18	27,11	24,55

Grafico a partir del cual muestra cuando existe sobrepeso en niños, niñas y adolescentes
(Fuente- (Vera, 2010, pág. 90).

• **Sedentarismo**

El término sedentarismo etiológicamente hablando, proviene del latín “sedere” o la acción de estar sentado.

Desde el punto de vista antropológico hace referencia a la transición de una sociedad nómada a una sedentaria, cuyo sustento dependía de la caza, la recolección de frutos y la pesca, pasando a una sociedad en donde la

agricultura y la domesticación de animales condujo a establecerse en un lugar concreto; las actividades del hombre nómada requerían un mayor gasto energético que las del hombre sedentario (Borrero, Vizhñay, & Rodas, 2014, pág. 115).

Son consideradas actividades de tipo sedentario aquellas que no requieren actividad física, si no, que simplemente la persona puede estar estática por varias horas, ejemplos como: verla televisión, jugar video juegos, chatear en la computadora o en el Smart phone, Tablet y otros aparatos electrónicos que generan el ocio cibernético o digital.

Dichas actividades no permiten que el niño, niña o el adolescente practique algún deporte de recreación haciendo que su cuerpo se exponga a las diferentes enfermedades ya antes mencionadas.

A pesar de ello, los datos procedentes de numerosos estudios han demostrado que los niveles de actividad física tienden a decrecer a medida que la edad aumenta, y que la disminución más significativa de la actividad física tiende a producirse entre los 13 y los 18 años de edad, debido a que ven más de 4 horas diarias de televisión (Vera, 2010, pág. 149).

- **Sobreprotección.**

Se debe evitar que los problemas de sobreprotección que tienen en la niñez se propaguen a la adolescencia y a la juventud.

Cuanto más rápido pueden tomarse las medidas terapéuticas eficaces, más pronto se solucionaran y requerirán de menos tiempo y esfuerzo. Para que se dé un proceso de enseñanza y aprendizaje eficaz, el, maestro-a debe considerar al niño-a como un ente individual, debe conocer tanto las fortalezas como las debilidades de los niños-as antes y durante el proceso de enseñanza y aprendizaje (Herrera, Juanita del Rocío, 2010-2011, pág.179).

La sobreprotección es un gran problema que impide que los jóvenes desarrollen su habilidades de manera correcta; por el contrario, lo hacen bajo el miedo que les infunden sus padres.

- **Tecnología**

No cabe duda de que las actividades "productivas" de la vida -desplazarse hasta el lugar de trabajo, trabajar, hacer las tareas domésticas, etc.- cada vez requieren menos esfuerzo físico. Del mismo modo, las actividades, juegos, pasatiempos, etc. que realizan los niños, niñas y adolescentes de las sociedades modernas en su tiempo libre ha cambiado drásticamente en las últimas décadas, y cada vez comportan una menor implicación del aspecto físico-motriz (Vera, 2010, pág. 187).

Debido al avance de la tecnología la mayoría de las personas optan por la facilidad que esta les brinda de acuerdo a sus necesidades,

por ejemplo computadoras, laptops, iPhone, Smart phone, además de garantizarles la diversión, los juegos como saltar la soga, jugar futbol con los amigos, irse de caminata, ya han quedado en el pasado muchos niños y adolescentes, ahora todo el entretenimiento depende de los video juegos, del Smart tv, celulares inteligentes, Tablet, entre muchos más.

El abuso indiscriminado de estos aparatos tecnológicos conlleva a la humanidad a desarrollar múltiples enfermedades como. Perdida en un gran porcentaje de la visión, anorexia, por la mala alimentación, obesidad, problemas cardiovasculares, enfermedades pulmonares y así una serie de problemas relacionados con la salud.

Para concluir es necesario decir que la tecnología no es mala, si no que malos son los hábitos que adoptan las personas para con su uso sin darle importancia a los daños que a futuro estos aparatos pueden ocasionarle a su salud.

- **Bullying**

Es una palabra inglesa que significa intimidación, y lo conceptualizaremos como una forma de conducta agresiva intencionada y perjudicial cuyos protagonistas son jóvenes escolares, debemos considerar que esta forma de conducta agresiva no se manifiesta en un episodio aislado o esporádico, sino persistente y que se mantiene en el tiempo, el cual inclusive puede llegar a durar años (Granda, 2012, pág. 27).

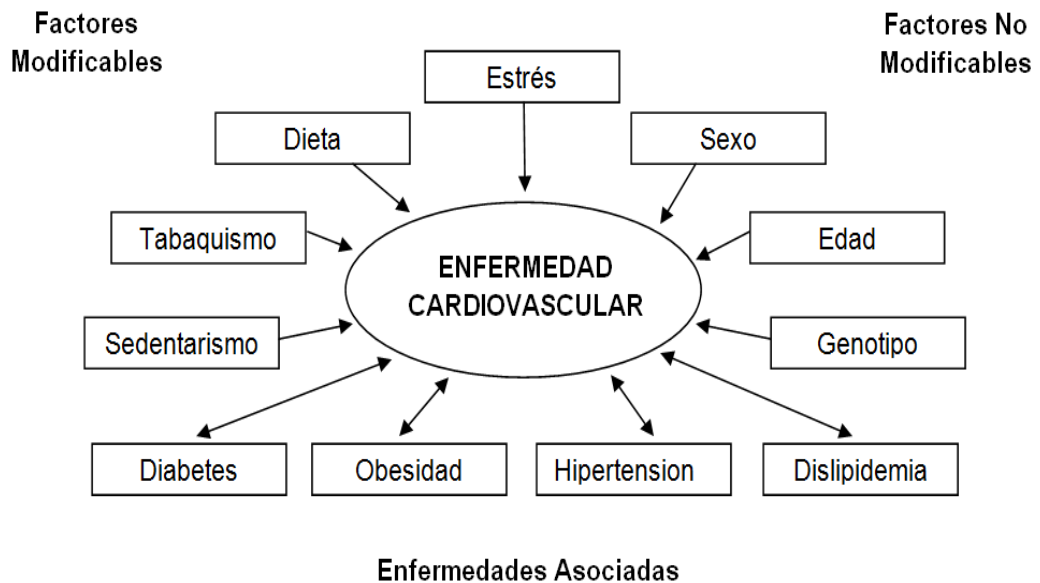
Educación física: Esta área del currículum ya ha sido estudiada y evaluada en una investigación de “la agresividad y su relación con el rendimiento escolar” (García, Navazo, Agustina, 2002).

se obtuvo una correlación significativa entre las manifestaciones de agresividad física y el rendimiento escolar en el área de educación física, en esta investigación los ítems de preguntas aludían a recibir órdenes, retos ,patadas, tirar cosas, empujones que son hechos que ocurren en con mayor facilidad en esta área de la educación debido a las diversas actividades de circuito, competencias y juegos correspondientes a esta asignatura, en la que la fuerza, el liderazgo y las habilidades sociales juegan un papel decisivo a la hora de obtener buenas calificaciones (Granda, 2012, pág. 66).

Al ser la cultura física una cátedra practica y que casi siempre requiere del contacto físico con el compañero para realizar los diferentes deportes o ejercicios, es evidente que puede darse algunos impases, o percances y el docente de la materia se enfrenta a este tipo de situaciones que debe saber sobrellevar.

- **Enfermedades cardiovasculares**

En este cuadro puede evidenciarse las enfermedades que están asociadas con este problema de salud cardiovascular.



Actividad física como prevención de ECV

La actividad física como aducen algunos estudios realizados por la OMS, entre algunos puntos, permite reducir el riesgo de muerte prematura y disminuir el riesgo a padecer enfermedades cardiacas vasculares o accidentes cerebrovasculares, hasta en un 50%; contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo.

“*American Heart Association* (AHA) recomienda comenzar la prevención primaria de las Enfermedades Coronarias (ECC) en la niñez a partir de los dos años” (Gidding y cols 2006, pág. 14). Las recomendaciones dietéticas son un poco más liberales que en los adultos. Se resalta la actividad para mantener el peso corporal ideal.

Prevención Primaria de ECV en Niños, Niñas y Jóvenes	
Modificación de la Dieta	Limitar alimentos con - Grasa saturada menos de 10% de las calorías/día - Colesterol menos de 300 mg/día - Ácidos grasos trans menos de 1% de las calorías/día
Actividad Física	Aumento moderado de actividades vigorosas mayores o igual a 60 minutos por día. Limitar actividades sedentarias a menos de 2 horas por día.
Identificación de Dislipidemia	Historia familiar de ECC Presencia de uno o más de los siguientes factores de riesgo: presión arterial alta, tabaco, estilo de vida sedentario, obesidad, ingesta de alcohol, uso de fármacos, o enfermedades asociadas con dislipidemia.

- **Falta de materiales en el colegio**

Es evidente que en muchas instituciones educativas la falta de material didáctico o el deterioro de estos afecta el desarrollo al momento de realizar actividades físicas en el área de educación física, debido a que influye en la clase, teniendo en cuenta, que en muchas ocasiones estos implementos son indispensables para realizar ejercicios planificados dentro de la malla curricular de la materia.

- **Desinterés por realizar actividad física**

Han habido situaciones donde se puede apreciar que los educandos presentan un grado de desinterés por realizar actividad física tanto dentro de la institución como fuera de ella, lo que interfiere en gran medida en el proceso de enseñanza-aprendizaje en cuanto a los contenidos básicos de

la materia, reduciendo su participación en los diferentes deportes y por ende afectando el adecuado desarrollo de las capacidades físicas básicas.

- **Falta de programación deportiva**

En la mayoría de las instituciones educativas se ha reflejado más interés en programar actividades de tipo científico y literario descuidando el área de cultura física por ejemplo a lo largo del año lectivo solo se programa una actividad deportiva que son los juegos internos de la institución, lo cual no basta para incentivar ni crear hábitos deportivos que pueden corroborar o ayudar a mejorar sus capacidades físicas básicas.

2.1.9. Hábitos de vida saludables y su relación con la actividad física.

Los hábitos de vida de las personas se han convertido en un factor determinante para la salud en las sociedades desarrolladas. En los últimos cien años, los problemas de salud más acuciantes como eran la desnutrición y las enfermedades contagiosas y agudas, han sido relegados por las crónicas (obesidad, hipertensión arterial, trastornos respiratorios, del aparato locomotor, diabetes, dislipemias, etc.) (Ramos-Gordillo, 2009) (Vera, 2010, pág. 87).

Hábitos inherentes a la propia vida del ser humano como la realización de actividad física o

su forma de alimentarse, pueden llegar a ser determinantes a la hora de intentar disminuir o frenar la creciente oleada de problemas derivados de unas conductas inapropiadas en este sentido (Vera, 2010, pág. 88).

Este hecho preocupa especialmente en el caso de los niños y adolescentes, ya que se encuentran en un proceso de desarrollo físico, y por otro lado están en edades de conformación y consolidación hábitos de vida que en su mayoría habrán de acompañarle por muchos años).

Está científicamente reconocido que la actividad física y el ejercicio incide de forma positiva sobre la salud y calidad de vida de las personas en general y de los niños y jóvenes en particular. El ejercicio y la actividad física realizados de forma regular durante el periodo de crecimiento, contribuyen de forma clara al desarrollo armónico y equilibrado del niño y adolescente, al tiempo que un hábito de vida físicamente activo, normalmente favorece el establecimiento de estilos de vida saludables (Gómez-Puerto et al, 2009, pág. 101).

Problemas como la obesidad han llamado la tensión de la gran mayoría de autoridades del mundo, las cuales, están tratando de gestionar métodos para contrarrestar este problema.

Máxime cuando este tipo de problemas deriva en complicaciones para la salud que empiezan a acusarse de forma muy seria entre los jóvenes;

ya que, investigaciones realizadas en los últimos años han puesto de manifiesto el aumento de la incidencia de factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes (Moreno et al., 2005 b; Srinivasan et al., 2002, pág. 27).

“Son diversos los factores que pueden contribuir al inicio precoz de este tipo de problemas, considerando entre otros, el descenso de los niveles de actividad física o el aumento del sedentarismo y los cambios en los patrones alimenticios” (Ruiz, 2007,pág. 188).

Como consecuencia de ello, la salud de la persona queda vinculada entre otros a los procesos socio-culturales a los que se ve sometido, es decir, se encuentra en relación muy próxima al ámbito de la educación, rebasando ampliamente, los límites de influencia en que tradicionalmente se había movido, que no habían sido otros que los del sistema médico-sanitario (Sánchez-Bañuelos, 2004, pág. 51).

“Por lo tanto, habría que entender la promoción de la salud como una tarea interdisciplinar y que exige la coordinación de las aportaciones científico técnicas de distintos campos profesionales, como de la medicina, educación, o de la economía” (Rodríguez, 1995, pág. 37).

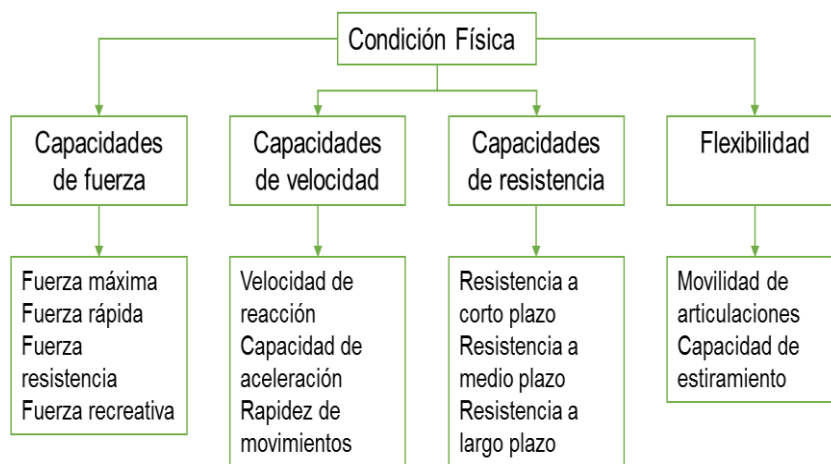
2.1.10. Cualidades Físicas Básicas o Condicionantes

(Dietrich M, Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo, 2012, pág. 117), define a la condición física como un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos energéticos del organismo y los músculos, y se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, y también como flexibilidad; está relacionada asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen.

Dentro de la capacidad de fuerza, supone que está la fuerza física (la que demanda el cuerpo para desarrollar un ejercicio), como la recreativa (la que siente el cuerpo como motivación). También distingue entre las capacidades de velocidad, que tiene que ver con la reacción, la aceleración y los movimientos; además concibe la resistencia, que se expresa como la capacidad de que el cuerpo pueda sobreponerse a los diferentes niveles de ejercitamiento; finalmente describe la flexibilidad, tanto en la movilidad de articulaciones como la capacidad de estiramiento.

A continuación se presenta una ilustración al respecto.

Modelo para la diferenciación de las capacidades de fuerza, velocidad y resistencia, así como de la flexibilidad.



Fuente: (Dietrich M, Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo, 2012)

2.1.10.1 Resistencia.

Para (Pinyol C & Sant J, Mil Ejercicios Y Juegos Con Material Alternativo, 2013, pág. 16), se entiende por resistencia la capacidad de soportar un esfuerzo durante un período de tiempo prolongado o bien la capacidad de realizar un esfuerzo prolongado con la menor fatiga posible. Según la vía energética utilizada, la resistencia puede clasificarse en aeróbica o anaeróbica.

La resistencia es la fuerza que le permite mantener casi homogéneo el nivel de rendimiento en el lapso que realiza actividad física, en donde la persona pone toda su capacidad física como mental para mantenerse activo y estar equilibrado con sus energías.

(Horn H & Steinmann H, 2005, p) La capacidad de hacer frente la fatiga, se denomina resistencia. Es condición previa para entrenar la fuerza, ya que representa la base para el suministro de oxígeno y nutrientes a la musculatura mientras se está llevando a cabo un trabajo corporal. Según el tipo de lesión o enfermedad esta capacidad se encuentra más o menos afectada.

La fibra muscular se adapta relativamente rápido a los estímulos de resistencia. El metabolismo de los tendones, las inserciones tendinosas y las vainas tendinosas es más bien lento. Éste es el motivo por el que las estructuras reaccionan de forma relativamente lenta al entrenamiento de la resistencia, impidiendo así la obtención rápida de resultados.

La resistencia a parte de los factores físicos que intervienen en ella, también se alimenta de factores emocionales, porque precisamente es la motivación que le permite al individuo a tener un rendimiento más prolongado, aunque no con la misma capacidad de rendimiento.

- **Resistencia aeróbica**

(Serra J & Calafat C, 2004, pág. 65), En los trabajos de resistencia aeróbica se dispone del oxígeno suficiente para la oxidación del glucógeno y de los ácidos grasos. Se trata, por tanto, de un trabajo de duración relativamente larga e intensidad inferior al realizado por la vía anaeróbica. Dentro del ámbito del entrenamiento sin objetivo competitivo.

El entrenamiento de la resistencia general (resistencia aeróbica con el fin de conseguir un uso más económico de la capacidad aeróbica existente e incluso mejora de un VO_2 máx. insuficiente hasta un nivel considerado normal; alrededor de 45-55 ml.kg' .min.'), se considera el tipo de entrenamiento más conveniente dados sus efectos beneficiosos sobre el estado del organismo en general y muy especialmente en el sistema cardiocirculatorio, sobre el que evita o retrasa los cambios degenerativos.

Exactamente la resistencia aeróbica está determinada por la capacidad de suministrar el aire necesario que permita oxigenar el cuerpo, pues su dosificación permite a las personas que mantengan un ritmo cardíaco adecuado.

(Pinyol C & Sant J, MIL EJERCICIOS Y JUEGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO, 2013, pág. 16), dicen que a resistencia aeróbica es la que permite esfuerzos largos de baja intensidad como: pasear en bicicleta, andar, nadar, correr despacio, jugar a moderada intensidad a deportes colectivos o de raqueta. En este tipo de esfuerzos, toda la energía viene producida por la acción del oxígeno que respiramos sobre los hidratos de carbono y las grasas a la vez que se eliminan todos los residuos metabólicos fruto del esfuerzo.

Durante el proceso de ejercitamiento se pueden identificar factores de entrada y de salida; dentro del primer grupo se anota la respiración y el consumo de líquidos, entre los más principales; mientras que los de salida están la sudoración, pérdida de masa grasa, etc.

- **Resistencia anaeróbica**

(Serra J & Calafat C, 2004, pág. 65) Es aquella en la que no se produce aporte de oxígeno suficiente para la producción de energía. Los procesos metabólicos se hacen en ausencia de oxígeno. Por esta vía, la constante formación de ácido láctico provoca una “hiperacidez” en el músculo, hecho que puede llevar a la interrupción del trabajo.

La vía anaeróbica se pone en funcionamiento cuando la vía aeróbica no es suficiente para cubrir las elevadas exigencias de energía, o cuando se realiza un ejercicio de alta intensidad y corta duración. En uno y otro caso se busca el máximo rendimiento y eficiencia en la carrera, aspecto que sería esencial en ciertas disciplinas deportivas, pero que pierde razón de ser al tratar de programas de entrenamiento para el mantenimiento y fomento de la salud.

(Pinyol C & Sant J, MIL EJERCICIOS Y JUEGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO, 2013, pág. 16), La resistencia anaeróbica es la que permite prolongar esfuerzos intensos a pesar de no existir oxígeno suficiente en el músculo para degradar totalmente todos los hidratos de carbono. Esta falta de oxígeno provoca la

acumulación de ácido láctico en el músculo, lo que impide continuar con el esfuerzo, y hace aparecer la sensación de agarrotamiento al tiempo que imposibilita poder continuar moviendo los músculos hasta después de transcurridos unos segundos.

El ácido láctico se transforma en una sustancia que limita la plena movilidad de los músculos, esto es porque existe un sobre esfuerzo en la actividad física.

- **Resistencia anaeróbica aláctica**

(Sánchez E & Pérez V, Cómo superar las pruebas físicas de las oposiciones, 2012, pág. 71) La vía energética utilizada es la fosfogenólisis, poniéndose de manifiesto en esfuerzos cortos y violentos, de máxima intensidad. No se requiere oxígeno y no se produce ácido láctico.

Este tipo de resistencia se produce cuando se realiza actividad física que requiere poco tiempo y mucho esfuerzo, sobretodo velocidad, y justamente como es un tiempo limitado no produce residuos o ácido láctico, un promedio establecido de tiempo es hasta 20 segundos

- **Resistencia anaeróbica láctica**

(Sánchez E & Pérez V, Cómo superar las pruebas físicas de las oposiciones, 2012, pág. 70). La vía energética es la glucólisis anaeróbica, por lo que no se produce suficiente oxígeno y se acumula el

lactato. La intensidad de los ejercicios es alta y la frecuencia cardíaca es máxima.

En este caso la actividad física demanda hasta dos minutos de uso de mucha fuerza, velocidad y resistencia, por lo que el cuerpo tiende a consumir mayor número de energías y cuando se practican estas actividades se precisan entre 48 y 72 horas de recuperación una vez que se ha realizado un esfuerzo donde se solicite este tipo de resistencia.

2.1.10.2 Velocidad

Según (Blazquez B, Preparación de oposiciones área educación física primaria, 2010, pág. 101), dice que “la velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos en el menor tiempo posible. Para ser tan rápido debe durar poco tiempo, no producir fatiga y debe poder superar resistencias no demasiado grandes”.

- **Tipos de velocidad**

(Blazquez B, Preparación de oposiciones área educación física primaria, 2010, pág. 101), expone “que se pueden distinguir tres tipos diferentes de velocidad”

- **La velocidad de reacción.** Permite acortar el tiempo que transcurre entre la presentación de un estímulo y el inicio de la respuesta motora que a éste se le asocia. La capacidad de acortar el tiempo existente entre el disparo del juez y el inicio del movimiento de la salida en una prueba de velocidad en atletismo, es un claro exponente de la velocidad de reacción.

La velocidad de reacción es aquella fuerza que permite que el cuerpo reaccione de manera más rápida ante los estímulos externos u órdenes de la mente, para que el deportista pueda pasar a una siguiente etapa dentro de su rutina deportiva

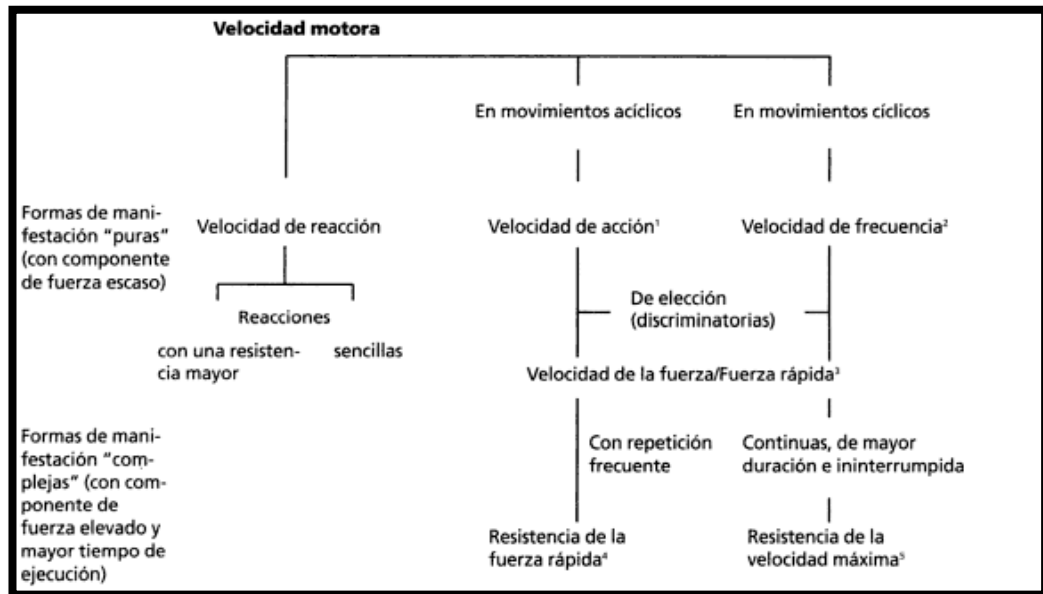
- **La velocidad a cíclica** (también conocida como velocidad gestual); permite efectuar gestos unitarios y no repetidos lo más rápidamente posible. Un ejemplo de velocidad a cíclica lo hallamos en un lanzamiento de jabalina, en el cual el atleta intenta efectuar el gesto, único y sin repetición, a la más alta velocidad que sea capaz.

Esta velocidad es una expresión corporal que permite evidenciar la estrategia, fuerza, movimientos que se deben realizar necesariamente pero que son involuntarios a la vez, dentro del ejercitamiento físico.

- **La velocidad cíclica:** permite efectuar gestos repetidos a la mayor frecuencia posible, un ejemplo lo hallamos en la velocidad de desplazamiento presente, en la carrera de natación donde el gesto único se sucede a alta velocidad.

Esta velocidad es una secuencia que la misma técnica del ejercicio demanda ciertos gestos, como parte importante dentro del desarrollo deportivo.

Relaciones de la velocidad motora



Fuente: (Weineck J, ENTRENAMIENTO TOTAL, 2009, pág. 359)

Este grafico ilustra las relaciones de la velocidad motora con la velocidad de reacción, acción y frecuencia, que son otra manera de estudiar la velocidad en actividades deportivas, pero en definitiva la velocidad tiene que ver con el tiempo en que el individuo cambia de postura o accionar para tener un resultado deseado.

2.1.10.3 Fuerza

(González J & Gorostiaga E, 2002, pág. 19), indican que la fuerza en el ámbito deportivo se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse. A nivel ultra estructural, la fuerza está en relación con el

número de puentes cruzados de miosina que pueden interactuar con los filamentos de actina.

También puede entenderse como la capacidad de emplear los músculos de tal manera que permitan que el deportista pueda conseguir mejores resultados.

- **Tipos de fuerza**

Según (Weineck J, ENTRENAMIENTO TOTAL, 2009, pág. 113), “Son numerosas y variadas las clasificaciones que se hacen de esta cualidad. Pero una de las clasificaciones más sencillas, según las aplicaciones más corrientes de esta cualidad es”:

- Fuerza resistencia
- Fuerza velocidad o potencia
- Fuerza absoluta o máxima

La fuerza y sus capacidades y formas de manifestación



Fuente: (Weineck J, ENTRENAMIENTO TOTAL, 2009)

- **Fuerza resistencia**

(Weineck J, ENTRENAMIENTO TOTAL, 2009, pág. 220) La resistencia de la fuerza es la capacidad del organismo para soportar la fatiga con rendimientos de fuerza prolongados. Los criterios de la resistencia de fuerza son la intensidad del estímulo (en porcentaje de la fuerza de contracción máxima) y el volumen del estímulo (suma de repeticiones).

El tipo de suministro energético es el resultado de la intensidad de la fuerza, del volumen y la duración del estímulo. Las capacidades de resistencia de fuerza deberían enfocarse sobre todo hacia unas adaptaciones en cuanto al potencial de la fuerza de las fibras musculares lentas (de funcionamiento oxidativo) y rápidas.

Al momento de ejercitarse, si el cuerpo no está bien entrenado rápidamente se produce la fatiga muscular, que simplemente no permite que los ejercicios se desarrollen de manera normal porque se limita el movimiento del músculo.

La fuerza de resistencia se emplea para tener un rendimiento equilibrado durante todo el tiempo que dure la actividad deportiva, en este caso los deportistas tienen cronometrados sus esfuerzos y saben perfectamente el momento de acelerar y el momento de reducir su esfuerzo.

- **Fuerza velocidad o potencia o explosiva**

(Weineck J, Entrenamiento Total, 2009, pág. 217) “La fuerza rápida tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo (brazos, piernas) u objetos (balones, pesos, jabalinas, discos, etc.) con velocidad máxima”.

En una misma persona la fuerza rápida puede presentar diferentes grados de manifestación en las diferentes extremidades (brazos, piernas). Un deportista puede disponer de movimientos rápidos en los brazos (un boxeador), pero lentos en piernas.

Los movimientos de fuerza rápida están regulados mediante programas, esto es, transcurren según un programa almacenado en el sistema nervioso central. Para los movimientos de fuerza rápida los deportistas con talento presentan un programa motor o temporal llamado “corto”, y los menos dotados uno “largo”

Esta velocidad se caracteriza por que emplea toda su fuerza para desplazarse o ejercitarse en el menor tiempo posible.

- **Fuerza absoluta o fuerza máxima**

(Dieguez J & Diéguez J, Entrenamiento funcional en programas de fitness. Volumen I, 2011, pág. 97), Considera la fuerza máxima el valor de fuerza más elevado que el sistema neuromuscular consigue ejercer en una contracción máxima voluntaria. Según el tipo de contracción el régimen máximo de fuerza será

variable. De este modo, la fuerza máxima que el músculo puede desarrollar es posible sólo en las contracciones excéntricas, seguidas por aquellas isométricas y en último lugar, las isotónicas.

Este tipo de fuerza se presenta cuando el deportista tiene la necesidad de emplear un esfuerzo significativo durante un determinado momento, pero que posteriormente vuelve a la calma.

2.1.11. Definición de actividad física

(Serra L & Román B, Actividad Física y Salud, 2010, pág. 2) La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos etc.)

La actividad física justamente es toda aquella actividad que produce movimiento muscular, por ejemplo las actividades más elementales son la caminata, el trote, saltos, pero toma el verdadero nombre de actividad física cuando su práctica se vuelve rutinaria, caso contrario simplemente es actividad producto de la cotidianidad de la vida.

(Martínez D, 2011, pág. 24)Definió la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que

resulta un incremento sustancial del gasto energético en reposo. La actividad física es una conducta del ser humano compleja y multidimensional. Las dimensiones de la actividad física son: el tipo o modo, la intensidad, la duración, y la frecuencia.

La actividad física es algo natural en el ser humano, pero que las condiciones de vida no permiten que tales actividades se mantengan en lo largo del tiempo, y cada vez se van reduciendo las posibilidades de realizar actividad física.

2.1.11. Beneficios de la actividad física

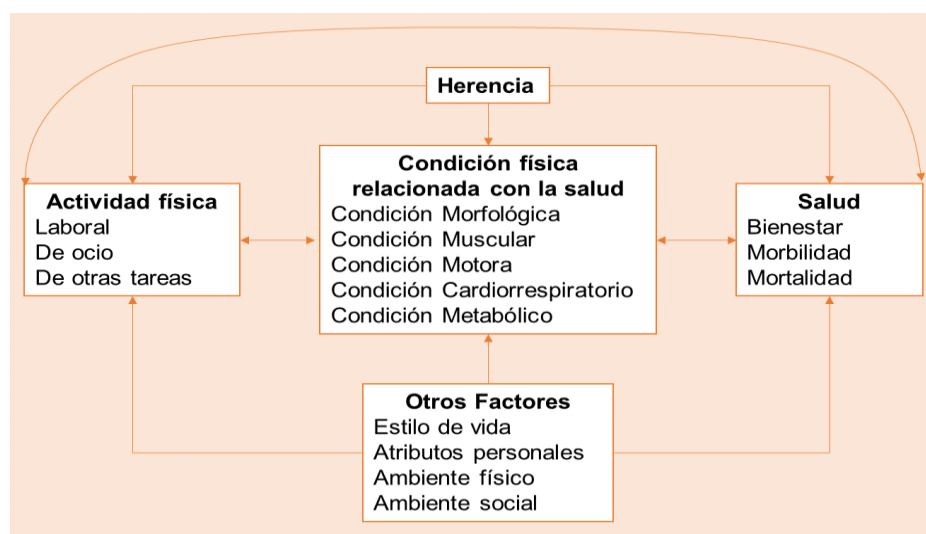
(Martínez D, 2011, págs. 28-29) La actividad física en los niños y adolescentes:

- **Ayuda a reducir la grasa corporal y visceral en niños y adolescentes con sobrepeso.**
- **Mejora algunos factores del Síndrome Metabólico en niños con sobrepeso (nivel de triglicéridos, nivel de insulina y adiposidad).**
- **Perfil lipídico: parece tener efectos en el incremento de HDL- colesterol y reducción del nivel de triglicéridos.**
- **Reduce la presión sanguínea en jóvenes con hipertensión esencial moderada.**
- **Incrementa la capacidad cardiovascular.**
- **Mejora la fuerza y la resistencia muscular.**

- Tiene efectos positivos sobre la densidad mineral ósea en edad prepuberal y en estados tempranos de la adolescencia.
- Posee efectos positivos sobre el auto concepto físico y efectos ligeros sobre el auto concepto académico.
- Tiene efectos positivos sobre la concentración, la memoria y el comportamiento durante las clases, y algunos datos sugieren un incremento relativo del rendimiento.

En este caso, Martínez resume claramente los beneficios de la actividad física, que complementariamente se agregaría que contribuye a una correcta formación muscular, que contribuye a un buen desarrollo corporal.

Paradigma de relaciones entre actividad física, condición física y salud.



Fuente: (Martínez D, 2011)

Por otra parte, (Veiga O & Martínez D, 2007, pág. 32), agregan que se sabe que la actividad física produce beneficios sobre la salud incluso cuando el tipo de actividad física realizada no es capaz de ser un estímulo fisiológico suficiente para mejorar la condición física, también se sabe que las relaciones entre estos componentes (actividad física, condición física y salud) tienen un carácter recíproco, influyéndose mutuamente, y que la intensidad de las relaciones existentes está mediatizada por diversos factores, por ejemplo, la herencia genética del individuo o las condiciones ambientales.

Como se puede ver, el nivel de actividad física tiene estrecha relación con la condición física – corporal del sujeto y a su vez con su salud; por lo que es aquí donde radica su importancia y beneficios.

2.1.12. Definición de ejercicio físico

(Serra L & Román B, Actividad Física y Salud, 2010, pág. 2) “El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física”.

Lógicamente hay que tener presente que el ejercicio físico es más formal que la actividad física, en esta parte ya se requiere una preparación constante, un previo calentamiento corporal para evitar lesiones musculares.

2.2. Posicionamiento Personal

Para nadie es un secreto que en los tiempos que vivimos la inactividad física o el sedentarismo es un problema que está afectando a miles de jóvenes a lo largo y ancho del país, provocando un deterioro en su salud.

Por esta razón este trabajo investigativo dará a conocer la importancia de la actividad física en la vida de los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa, pretendiendo ayudar a mejorar las capacidades condicionantes como son la resistencia, la fuerza y la velocidad, para una mejor calidad de vida. Este proyecto servirá de una herramienta de apoyo a los docentes de educación física ya los mismos alumnos para mejorar el nivel deportivo de la institución.

Este trabajo se apoyara en principios de la psicología humanista y la escuela activa debido a se basan en una filosofía donde el alumno es quien crea su propio conocimiento y despierta su propio interés por el hacer bien las cosas, donde el profesor es un guía de conocimiento, es aquel que lo orienta a llegar a la comprensión de la información.

Pienso que con esta investigación quedara claro la importancia de la actividad física en la vida de los estudiantes para que sus capacidades físicas básicas puedan desarrollarse adecuadamente, además será una base para reflexionar acerca de cómo educamos a nuestros hijo o como estamos enseñando a nuestros alumnos.

Se ayudara a la práctica pedagógica del colegio para un mejor ambiente en las horas de clase de educación física, donde el alumno tenga el gusto por realizar actividad física sin necesidad de ser obligados.

2.3. Glosario de Términos

Abolida: Suprimir la vitalidad a alguna de las actividades.

Abordar: Empezar a tratar un tema o a ocuparse de un asunto, especialmente si ello ofrece alguna dificultad.

Abstracto: Se aplica al sustantivo que expresa una realidad que no se percibe por los sentidos: paciencia, movimiento y democracia.

Autónomo: Que goza de autonomía o independencia: hace un año que dejó la casa de sus padres y vive de manera autónoma. Independiente. Dependiente.

Cuantifique: Calcular el número de unidades, tamaño o proporción de una cosa, especialmente por medio de números.

Coherente: Que presenta coherencia o relación lógica y adecuada entre las partes que lo forman.

Concibe: Comprender, tener idea clara de una cosa.

Dialógicos: es un aprendizaje desarrollado gradualmente a través de la investigación y la observación.

Esquelético: proviene del musculo esquelético que está formado por tejidos blandos y alargados.

Globalizado: que abarca muchos elementos.

Insulina: es una hormona poli peptídica formada por 51 aminoácidos, producida y secretada por las células beta de los islotes de Langerhans del páncreas.

Ligado: junto a, cerca de.

Segregados: hace referencia a apartar, separar a alguien de algo o una cosa de otra.

Sedentario: persona que no realiza actividad física.

Osteoporosis: enfermedad que afecta los huesos, deterioro óseo.

Percepciones: La percepción obedece a los estímulos cerebrales logrados a través de los 5 sentidos, vista, olfato, tacto, auditivo, gusto, los cuales dan una realidad física del medio ambiente.

Praxis: Implica emprender una filosofía que difiera de la pura especulación, o de la contemplación. Mientras que una lección solamente se aprovecha a nivel intelectual, en un aula, las ideas se prueban y experimentan en el mundo real, secundadas por contemplación reflexiva. De esta manera los conceptos abstractos se conectan con la realidad vivida.

Visceral: algo que proviene de las vísceras, que estuvo en su interior.

Vivencial: de la vida, vivir una experiencia

2.4. Interrogantes de Investigación

- ¿Qué tipo de actividades deportivas practican con mayor frecuencia los estudiantes de la unidad educativa Pensionado Atahualpa para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas?
- ¿En qué estado se encuentran las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa?
- ¿Cuáles son los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa Pensionado Atahualpa?
- ¿Cuál es el rol de docentes, padres de familia e institución en general que permiten favorecer las actividades físico – deportivas en los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?
- ¿Qué propuesta alternativa seria más favorable para solucionar dicho problema?

2.5. Matriz Categorical

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
Factores Biosociales. Son los hábitos y costumbres que tiene el ser humano, los mismos que influyen directamente en su calidad de vida individual y familiar.	Factores Biosociales	Hábitos deportivos	Actividades deportivas de preferencia Rutina deportiva
		Uso del tiempo libre	Prácticas deportivas Descanso Actividades escolares Uso de dispositivos electrónicos
		Padres, docentes y unidad educativa	Preocupación de los padres en las actividades deportivas Rol del educador en actividades deportivas Presencia institucional en las actividades deportivas
Capacidades Físicas Básicas. Proceso mediante el cual se desarrollan capacidades fundamentales para la práctica deportiva estas son la resistencia, la velocidad y la fuerza.	Capacidades Físicas Básicas	Resistencia	aeróbica anaeróbica anaeróbica aláctica anaeróbica láctica
		Velocidad	reacción desplazamiento gestual
		Fuerza	Fuerza-resistencia Fuerza-velocidad Fuerza máxima o absoluta

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

El proyecto de investigación se enmarca dentro de un diseño cuantitativo ya que se propone una solución variable al problema de investigación, por ser bibliográfica, de campo, descriptiva y propositiva.

En la **investigación bibliográfica** – documental, se recurrió a los medios de información como lo son los libros, el internet, revistas entre las más importantes.

Además, por la naturaleza de la investigación se aplicó **investigación de campo**, ya que para la recolección de información se debe encuestar a los alumnos y maestros, quienes proporcionaron la respuesta de el por qué se produjo el problema.

De igual forma se realizó un análisis detallado de la situación en la que se encuentra el problema para luego realizar la **investigación descriptiva** donde se mencionará los puntos más importantes del problema de estudio, para lo cual se utilizó la técnica de observación para que dé a conocer el estado situacional en el que se encuentra el problema o sujeto de investigación.

Esta investigación es **propositiva** debido a que se propuso una posible solución que ayude a dar fin a este problema, para la cual se utilizó talleres educativos y videos relacionados con el tema.

3.2. Métodos

3.2.1. Métodos Empíricos

La Observación Científica se empleó para detectar el problema de investigación, se observó el estado en el que se encuentra el problema de inactividad física en la unidad educativa “pensionado Atahualpa”.

La recolección de la información mediante las encuestas y los resultados de las fichas de observación fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo de investigación.

3.2.2. Métodos Teóricos

Se empleó el método científico, mismo que fue útil para averiguar todo acerca de la actividad física de los estudiantes, además brindó información de sus profesores y hogares, para así poder determinar de manera concreta las causas y llegar a una posible solución.

3.2.2.1. Método Analítico – Sintético

Este método guio en la estructuración de las bases del problema ya que ayuda a conocer el problema en su totalidad.

3.2.2.2. Método Inductivo – Deductivo

Este método se lo utilizó en el marco teórico para obtener información de diferentes autores con respecto al tema de investigación.

3.2.2.3. Método Matemáticos

Este método fue de mucha importancia al momento de tabular los datos y sacar cifras concisas acerca del problema de investigación, en donde se realizó análisis cuantitativo sobre los diversos criterios de los estudiantes encuestados.

3.3. Técnicas e Instrumentos

3.3.1. Técnica

Se realizó un cuestionario con preguntas cerradas, y dentro de su formulación se empleó terminología clara, donde ayudó a descifrar el problema de investigación, principalmente desde la perspectiva de los estudiantes, quienes fueron la población de estudio.

3.3.2. Encuestas

Las Encuestas se utilizaron para recopilar información a los alumnos acerca de la inactividad física y conocer que causa por la cual emplean el tiempo libre en cosas donde no interviene la actividad física.

3.3.3 Fichas d observación

Las fichas de observación fueron empleadas para examinar el estado en las cuales se encuentran las capacidades físicas básicas de los estudiantes.

3.4. Población

La investigación contó con la población de los alumnos de 9°,10°,1b, 2b y 3b de la unidad educativa “pensionado Atahualpa”.

Detalle de la Población

Curso	hombres	mujeres	Alumnos
9° de básica	15	9	24
10° de básica “A”	14	18	32
10° de básica “B”	19	10	29
1° de bachillerato	16	5	21
2° de bachillerato	21	12	33
3° de bachillerato	18	7	25
Total			164

3.5. Muestra

Debido a que la población es menor de 200 sujetos no fue necesario extraer una muestra

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

La investigación se realizó a estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, en el mes de mayo del año 2014, en donde se les pregunto directamente sus percepciones sobre la asignatura de Educación Física, especialmente sobre los factores biosociales que influyen en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas.

Las respuestas fueron múltiples, por lo que fue necesario realizar una agrupación de frecuencias absolutas y relativas, lo que permitió consolidar la información cuantitativa obtenida a través de la encuesta.

Adicionalmente a eso se presentan contenidos gráficos que permiten un análisis visual de las diferentes respuestas de la población objeto de análisis.

Finalmente, toda la información recolectada permitió hacer una contrastación con las preguntas de investigación; respondiendo cada una de ellas con la base estadística recolectada, con ello se pudo hacer un balance de lo que requieren los estudiantes para que el proceso de enseñanza – aprendizaje de educación física sea significativo y sea aprovechada esta asignatura como una preparación semi-técnica que les permita desarrollar sus capacidades físicas básicas.

A continuación se presenta el análisis de resultados.

4.1. Análisis de Encuestas

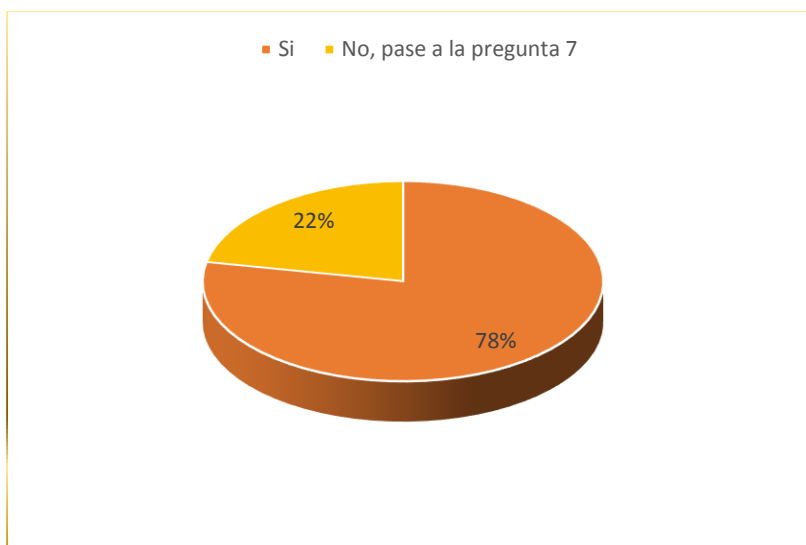
1. Usted practica regularmente alguna actividad deportiva:

Cuadro N° 1 Práctica de actividad deportiva

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Si	89	78%
No, pase a la pregunta 7	25	22%
Total	114	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 1 Práctica de actividad deportiva



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

La mayoría de estudiantes investigados afirma practicar actividades deportivas con frecuencia, porque consideran que esto es importante dentro de su desarrollo, ellos en esta parte agregan que las práctica deportiva también incluye los ejercicios físicos – recreativos que se hacen en clases; por otra parte se encuentra a casi una cuarta parte de los encuestados que no realizan actividades deportivas.

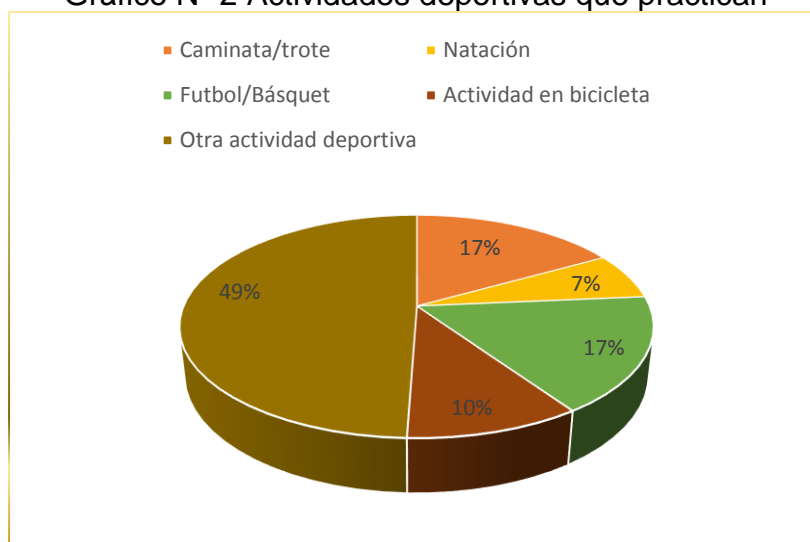
2. Indique las actividades deportivas que practico el último mes:

Cuadro N° 2 Actividades deportivas que practican

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Caminata/trote	15	17%
Natación	6	7%
Futbol/Básquet	15	17%
Actividad en bicicleta	9	11%
Otra actividad deportiva	44	49%
Total	89	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 2 Actividades deportivas que practican



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

Del grupo que contestó que realizaba actividades físicas con regularidad, reparten su preparación con caminata/trote, natación, fútbol/básquet y actividad en bicicleta; mientras que el 49% de ellos practican otros deportes que les permite ejercitarse; pues por lo que se puede evidenciar los estudiantes tienen una rutina deportiva variada que es complementaria para su desarrollo y cuidado.

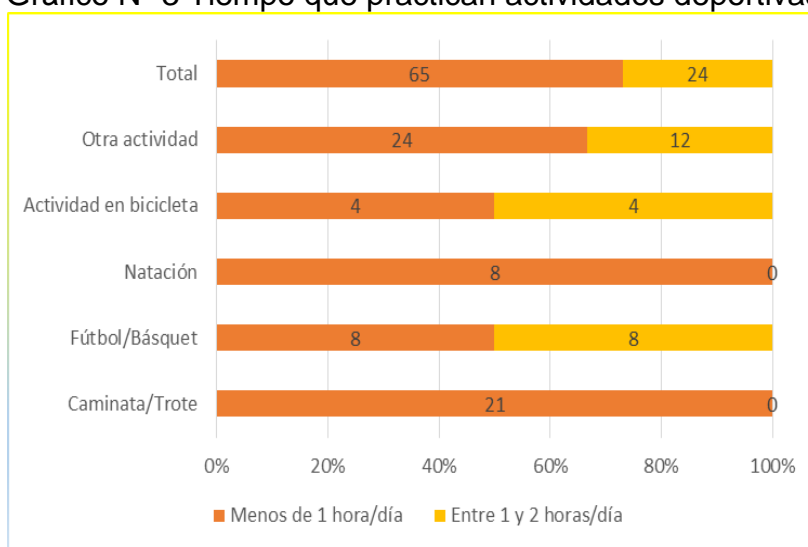
3. ¿Qué tiempo a la semana le dedica a la práctica deportiva?

Cuadro N° 3 Tiempo que practican actividades deportivas

Criterio	Menos de 1 hora/día	Entre 1 y 2 horas/día	Más de 3 horas/día
Caminata/Trote	21	0	0
Fútbol/Básquet	8	8	0
Natación	8	0	0
Actividad en bicicleta	4	4	0
Otra actividad	24	12	0
Total	65	24	0

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 3 Tiempo que practican actividades deportivas



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

Este grupo de 89 estudiantes tiene al menos una rutina de ejercitamiento físico que comprende en la mayoría de casos menos de una hora.

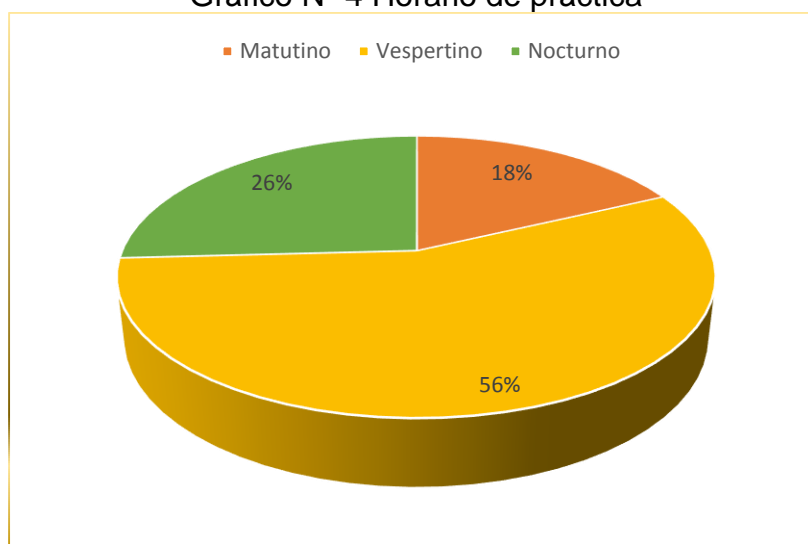
4. ¿En qué horario practica la actividad deportiva?

Cuadro N° 4 Horario de práctica

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Matutino	16	18%
Vespertino	50	56%
Nocturno	23	26%
Total	89	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 4 Horario de práctica



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

El 56% de los encuestados afirman que sus actividades deportivas lo hacen generalmente en horas de la tarde y noche; relativamente son pocos los casos registrados que se ejercitan en la mañana, pero lo rescatable es que existe la cultura deportiva en el alumnado del Pensionado Atahualpa, lo que es muy gratificante.

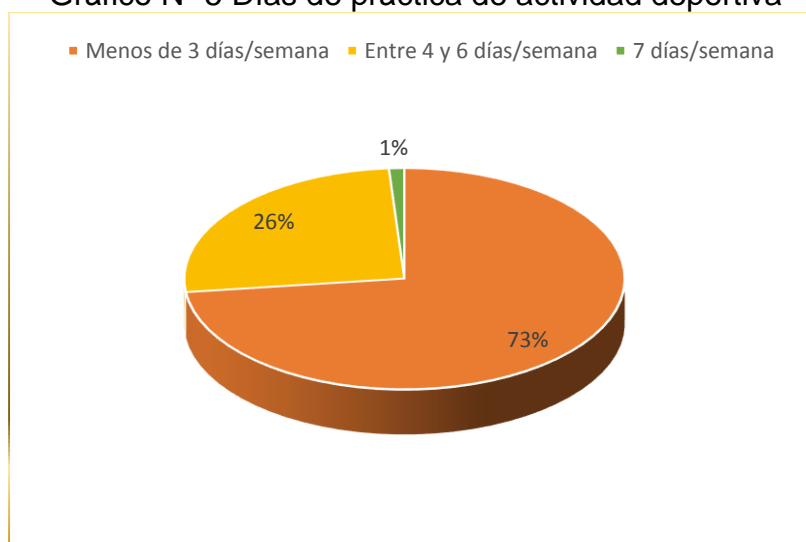
5. ¿Cuántos días a la semana practica actividad deportiva?

Cuadro N° 5 Días de práctica de actividad deportiva

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 3 días/semana	65	73%
Entre 4 y 6 días/semana	23	26%
7 días/semana	1	1%
Total	89	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 5 Días de práctica de actividad deportiva



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

El 73% de los estudiantes encuestados afirman que realizan actividad física menos de 3 días a la semana; lo cual, es muy preocupante para su salud.

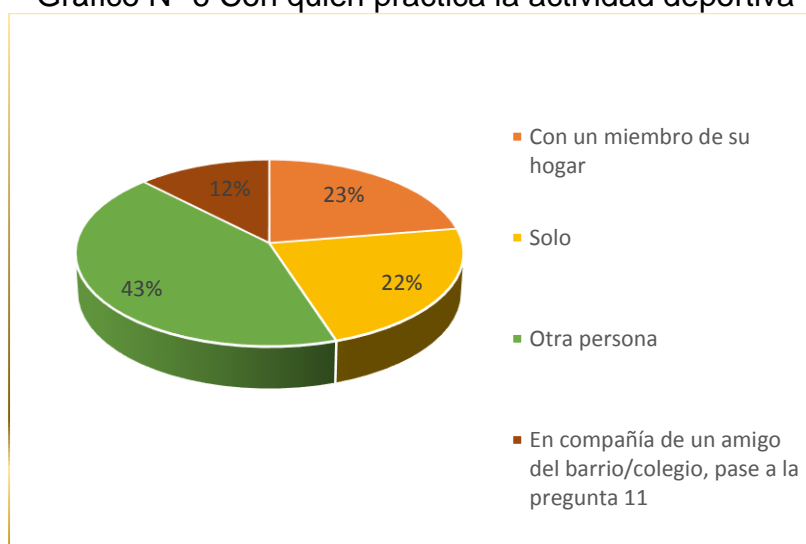
6. Al momento de practicar actividad deportiva, usted lo hace:

Cuadro N° 6. Con quien practica la actividad deportiva

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Con un miembro de su hogar	20	22%
Solo	20	22%
Otra persona	38	43%
En compañía de un amigo del barrio/colegio, pase a la pregunta 11	11	13%
Total	89	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 6 Con quien practica la actividad deportiva



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

Al momento de practicar algún tipo de ejercicio físico, el 43% de los estudiantes generalmente lo hacen con otra persona que no es justamente un amigo del centro educativo o del sector donde vive.

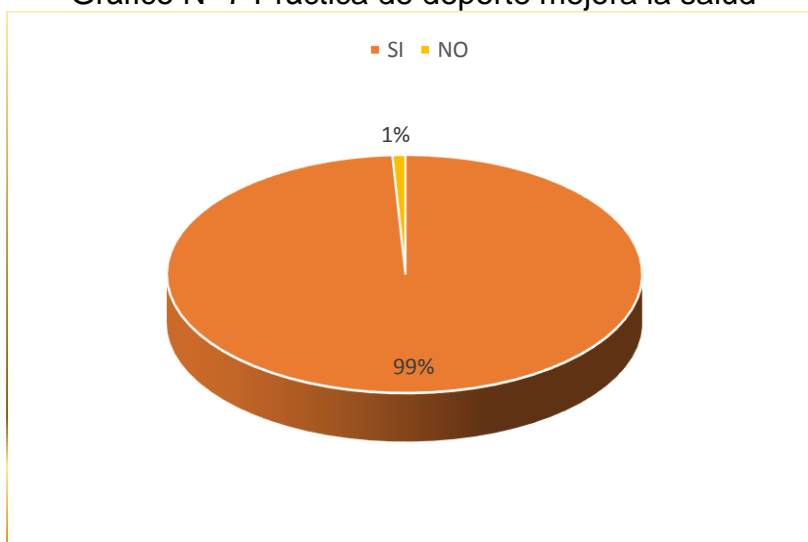
7. Sabía que la práctica regular de deporte ayuda a mejor salud y mayor esperanza de vida:

Cuadro N° 7. Practica de deporte mejora la salud

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Si	113	99%
No	1	1%
Total	114	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 7 Práctica de deporte mejora la salud



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 201

Análisis:

Con respecto a la pregunta que si los estudiantes sabían que la práctica regular de deporte ayuda a mejor salud y mayor esperanza de vida, el 99% afirmó conocer este planteamiento, sólo se dio un caso que respondió en forma negativa. Pero esto demuestra que a pesar que conocen los beneficios del deporte, en la pregunta uno, 25 no practican deporte.

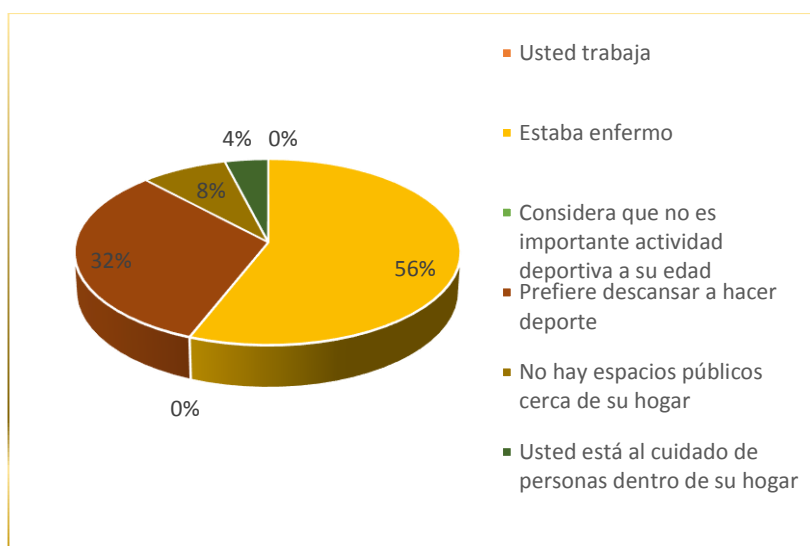
8. ¿Cuál es la razón para que usted no practicara ninguna actividad deportiva el último mes?

Cuadro N° 8 Razones de para la no práctica de actividad deportiva

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Usted trabaja	0	0%
Estaba enfermo	14	56%
Considera que no es importante actividad deportiva a su edad	0	0%
Prefiere descansar a hacer deporte	8	32%
No hay espacios públicos cerca de su hogar	2	8%
Usted está al cuidado de personas dentro de su hogar	1	4%
Total	25	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 8 Razones de para la no práctica de actividad deportiva



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

Cuando se analizan las causales de las personas que no hacen actividad física, aducen el 56% que estaban enfermos o simplemente prefieren descansar antes que hacer deporte.

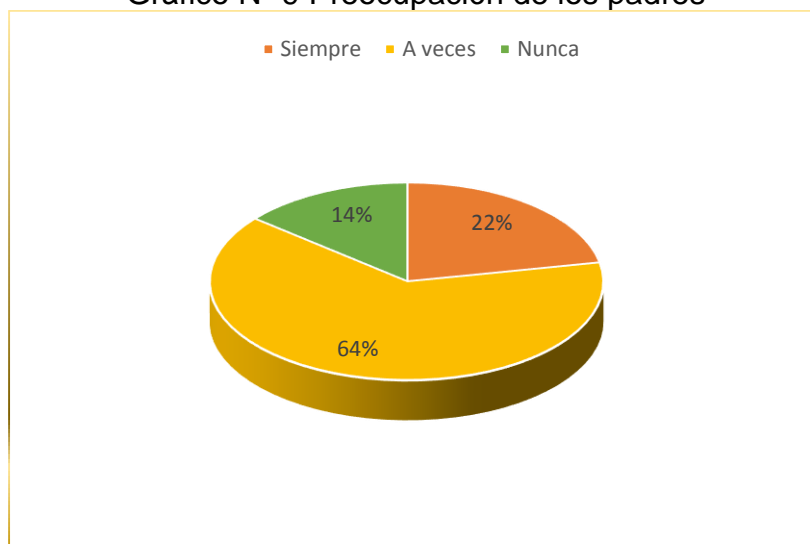
9. Sus padres se preocupan de usted para que practique actividades deportivas:

Cuadro N° 9 Preocupación de los padres

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	22%
A veces	73	64%
Nunca	16	14,%
Total	114	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 9 Preocupación de los padres



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

El 64% de los encuestados afirman que sus padres a veces están pendientes o preocupados de la actividad física de sus hijos; por lo cual, se deduce que los padres no son constantes en preocuparse por la actividad física de sus hijos.

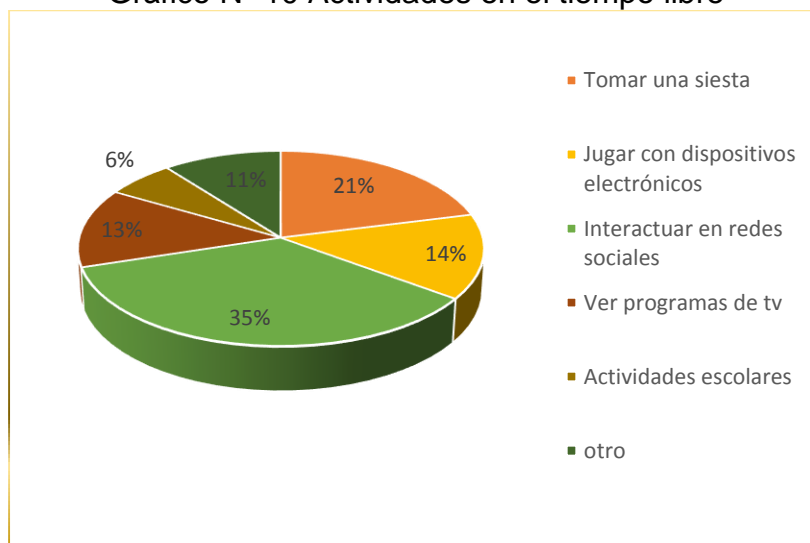
10. En su tiempo libre, ¿qué es lo que más le gusta hacer?

Cuadro N° 10. Actividades en el tiempo libre

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Tomar una siesta	24	21%
Jugar con dispositivos electrónicos	16	14%
Interactuar en redes sociales	40	35%
Ver programas de tv	15	13%
Actividades escolares	7	6%
otro	12	11%
Total	114	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 10 Actividades en el tiempo libre



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

El 35% de los encuestados afirman que en su tiempo libre pasan interactuando en redes sociales y no lo aprovechan realizando actividad física.

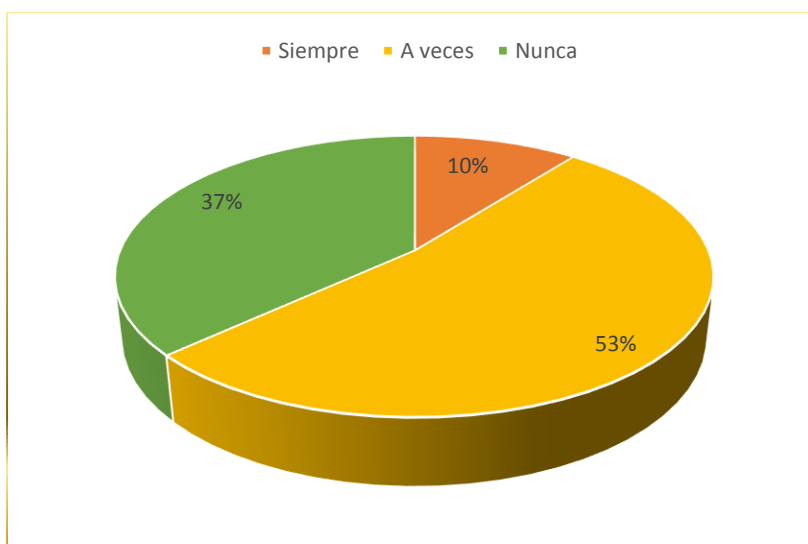
11. Esta unidad educativa se preocupa por sus condiciones físico – deportivas:

Cuadro N° 11 Condiciones físico - deportivas

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	11%
A veces	60	53%
Nunca	42	36%
Total	114	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 11. Condiciones físico - deportivas



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

Ahora cuando a todo el grupo se le pregunta si en su colegio “Pensionado Atahualpa”, se preocupan por sus actividades deportivas, las respuestas en su gran mayoría fueron a veces; pero de ser así el caso, la institución educativa debe fortalecer este seguimiento a sus estudiantes.

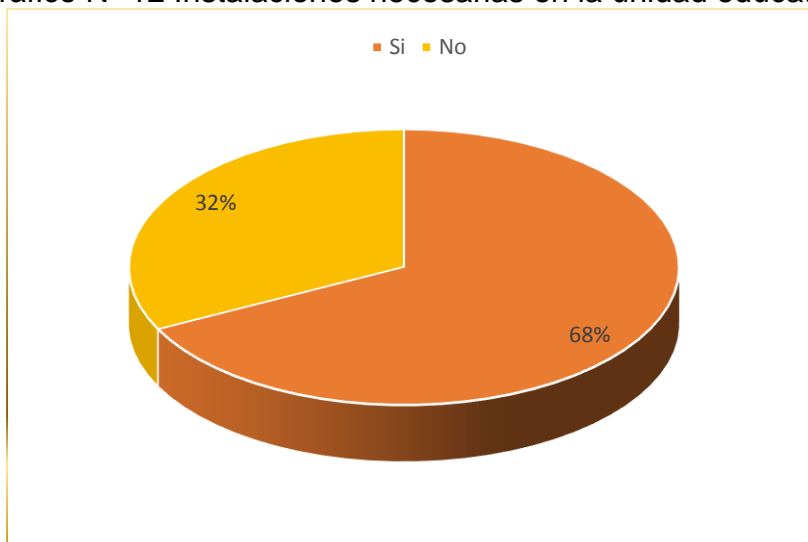
12. Esta unidad educativa existen las instalaciones necesarias para desarrollar sus condiciones físico – deportivas:

Cuadro N° 12 Instalaciones necesarias en la unidad educativa

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Si	77	68%
No	37	32%
Total	114	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 12 Instalaciones necesarias en la unidad educativa



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

De igual forma, en cuanto a la satisfacción por las instalaciones deportivas con las que cuenta el colegio, existe una buena apreciación por la mayoría de estudiantes del 68%, aunque existe otro grupo que piensa lo contrario, sería preciso analizar y estudiar con mayor detenimiento las bondades de los espacios físicos que tiene el centro de estudios.

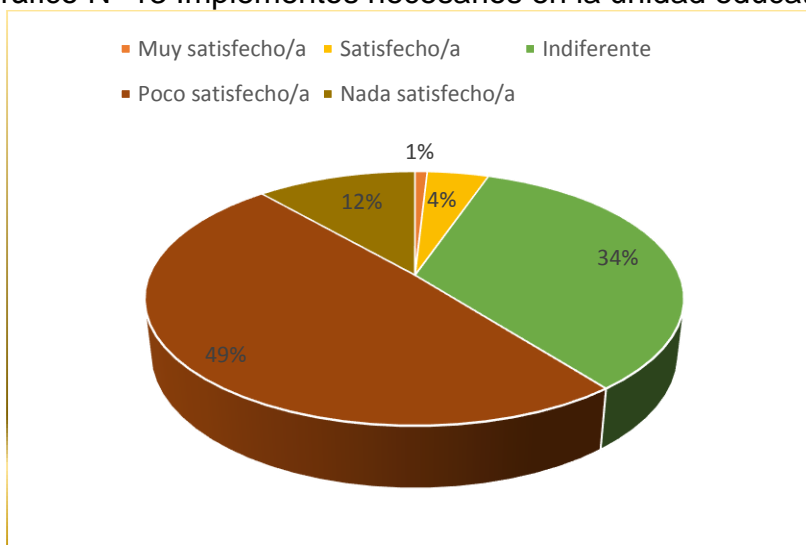
13. Está satisfecho con los implementos deportivos con los que cuenta el plantel educativo.

Cuadro N° 13 Implementos necesarios en la unidad educativa

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Muy satisfecho/a	1	1%
Satisfecho/a	5	4%
Indiferente	39	34%
Poco satisfecho/a	56	49%
Nada satisfecho/a	13	12%
Total	114	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 13 Implementos necesarios en la unidad educativa



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

Al respecto de que si la Unidad educativa cuenta con los implementos deportivos necesarios, un tercio de los encuestados prefiere mantenerse indiferente al respecto, mientras que un 49% se encuentra poco satisfecho con lo que actualmente cuenta el colegio.

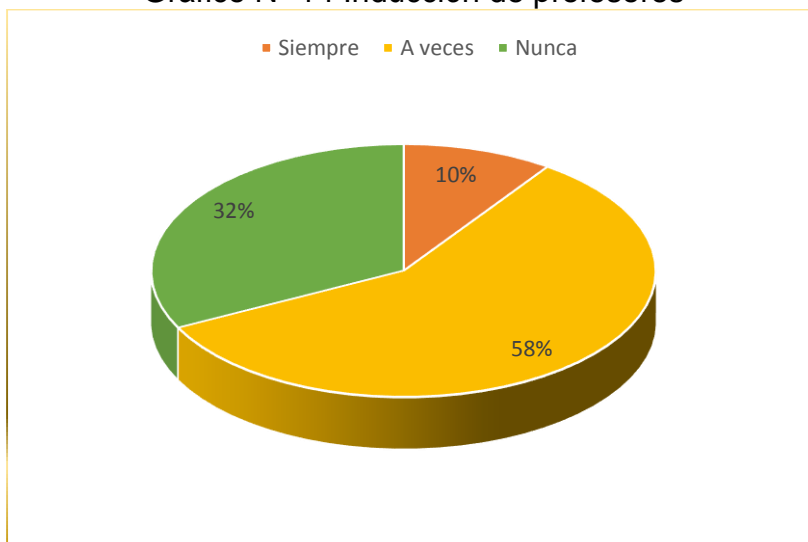
14. Sus profesores le inducen a que usted practique actividades deportivas:

Cuadro N° 14 Inducción de profesores

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	10%
A veces	66	58%
Nunca	37	32%
Total	114	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 14 Inducción de profesores



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

En esta pregunta se observa que el 58% de los alumnos en ocasiones si son inducidos o motivados por parte de los profesores para realizar actividades deportivas, pero estas deberían ser más frecuentes para que los alumnos tengan un ritmo constante de actividades físicas, así se irán generando una cultura deportiva en ellos.

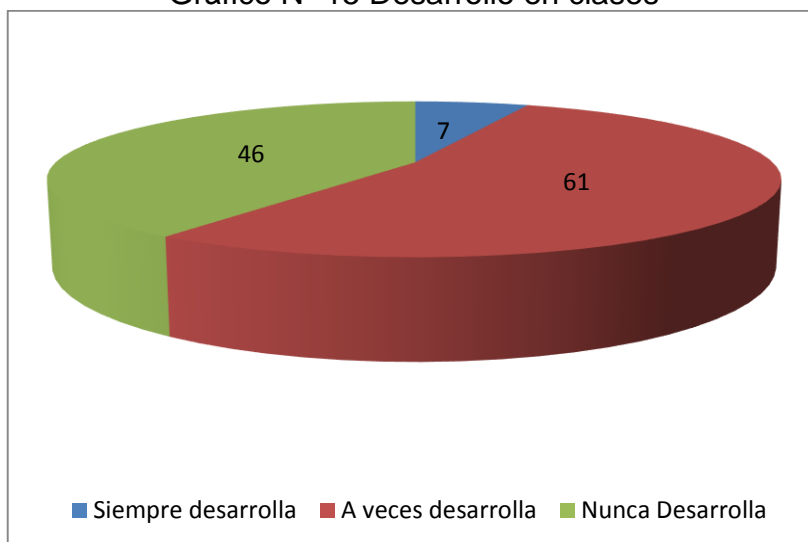
15. En clases de Educación física, considera usted que desarrolla:

Cuadro N° 15 Desarrollo en clases

Criterio	Siempre desarrolla	A veces desarrolla	Nunca Desarrolla
Fuerza	7	61	46
Velocidad	3	84	27
Resistencia	11	72	31

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 15 Desarrollo en clases



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

A parecer de los estudiantes, estos consideran que en clases de educación física nunca se desarrollan actividades deportivas orientadas a elevar el nivel de fuerza; pero que lo que se practica en las clases algo que les permita tener un buen nivel de resistencia, como las competencias internas de carreras de 1000 y 10000 metros.

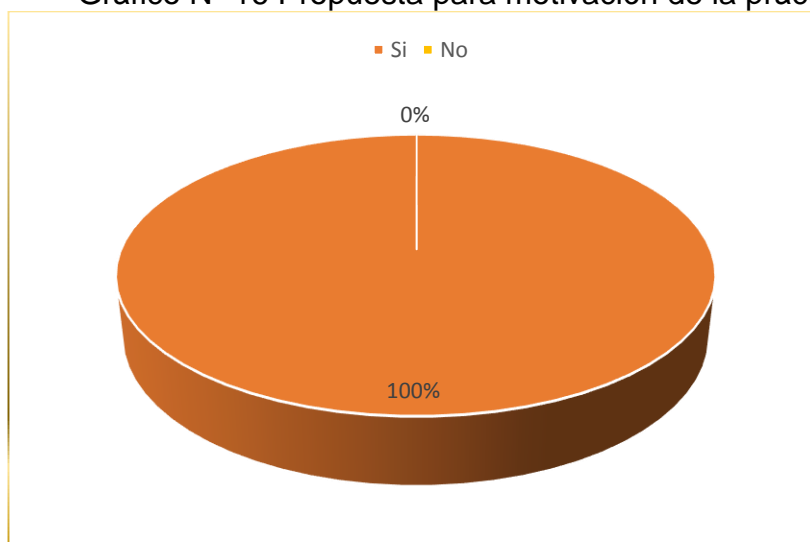
16. Le gustaría que en este centro de educación se realice una propuesta técnica que motive la práctica deportiva.

Cuadro N° 16 Propuesta para motivación de la práctica deportiva

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Si	114	100,00%
No	0	0,00%
Total	114	100,00%

Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Gráfico N° 16 Propuesta para motivación de la práctica deportiva



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Análisis:

Como ya se ha hablado a lo largo de este estudio, ahora los estudiantes se muestran gustosos con el 100% de que se apliquen propuestas técnicas que les ayude a mejorar su rendimiento físico – académico, pero también que puedan tener mayores beneficios de las actividades deportivas que se realizan en Educación Física.

CAPÍTULO V

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Las actividades deportivas que practican los estudiantes se concentran en el trote, la caminata, fútbol, básquet, bicicleta, natación, por citar las más importantes, a las cuales dedican al menos una media hora durante tres días a la semana.
- Los factores biosociales que mayormente influyen en su actividad deportiva son las costumbres familiares que no tienen la rutina deportiva, así como la introducción de la tecnología en el diario vivir de los estudiantes y la sobreprotección.
- El rol de padres de familia se encuentra limitado a preguntar cómo les va en el aprendizaje de educación física, mientras que los docentes reducen su acción a su jornada académica, por lo que no impulsan actividades extracurriculares, en tanto las autoridades académicas no tienen una amplia preocupación por el desarrollo de las capacidades deportivas de los alumnos.
- Al momento no han existido propuestas implementadas en favor del mejoramiento del aprendizaje de educación física, y mucho menos que sean inclusivas con todos los sectores relacionados directamente con la educación

5.2. Recomendaciones

- La institución educativa debería facilitar su infraestructura para que los deportes realizados por los estudiantes sea más frecuente, y puedan desarrollar sus capacidades de fuerza, resistencia y velocidad.
- La familia juega un rol importante, porque sus costumbres y sobre todo su estilo de vida van creando factores biosociales que limitan el aprendizaje de educación física y a la par limitan en desarrollo de aspectos básicos.
- Docentes, padres de familia y autoridades deben promover un aprendizaje significativo en la educación física, considerando que su orientación es el deporte y la recreación.
- Realizar talleres inclusivos entre padres de familia, docentes, autoridades y estudiantes, en donde se conozcan los enfoques de la educación física y el rol que tiene cada uno en el fortalecimiento del aprendizaje deportivo, además crear una base de datos con videos para mejorar las capacidades físicas básicas que obtendrán los profesores para un mejor desarrollo en las clases de educación física.

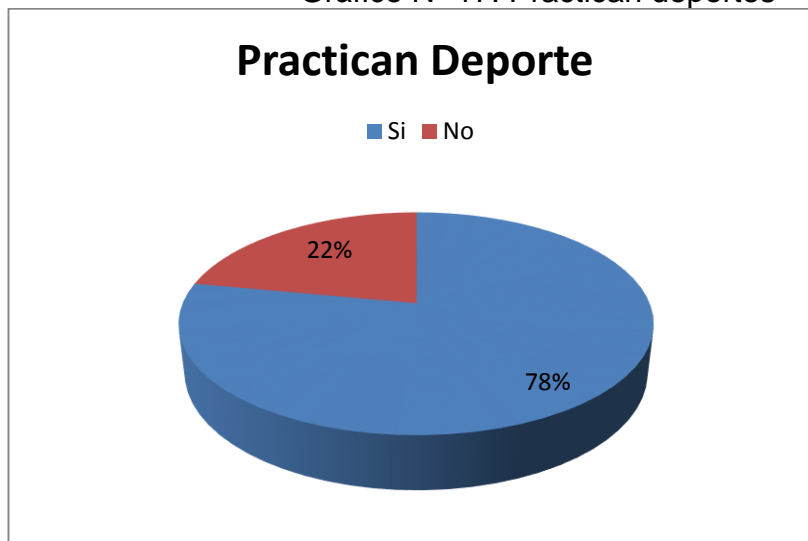
5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

- ¿Qué tipo de actividades deportivas practican con mayor frecuencia los estudiantes de la unidad educativa Pensionado Atahualpa para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas?

Antes de conocer el tipo de actividades deportivas, hay que identificar el porcentaje de personas que tienen prácticas regulares de ejercicio físico en el Pensionado Atahualpa, para este caso se identificó un 78% de estudiantes que tienen hábitos deportivos y que el 22% no realizan ejercitamiento.

Gráfico N° 17. Practican deportes



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

De acuerdo a la información de campo, se determinó la práctica deportiva de cuatro ejercicios como son: trote / caminata; natación, fútbol / básquet y ciclismo.

PREGUNTA N° 2

- **¿En qué estado se encuentran las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa?**

Acorde con los resultados de las fichas de observación. Podemos afirmar que las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa se encuentran en un nivel poco satisfactorio, lo cual preocupa para el desarrollo de las mismas.

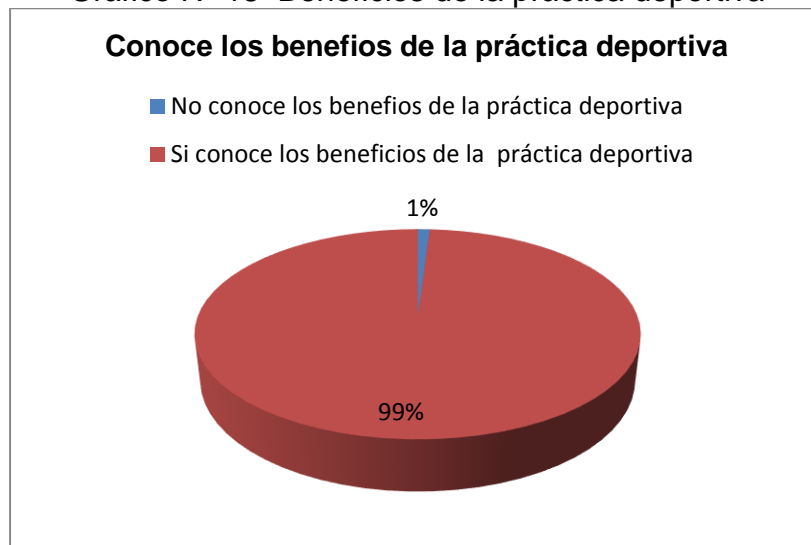
PREGUNTA N°3

- **¿Cuáles son los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa Pensionado Atahualpa?**

Dentro de los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las actividades y capacidades físicas está considerado las percepciones de las personas que realizan estas prácticas; asimismo por quienes les acompañan a ejercitarse.

Entonces, el primer factor a analizarse es saber si los encuestados conocen si es que existe alguna relación entre la práctica deportiva y los beneficios con el sistema de salud.

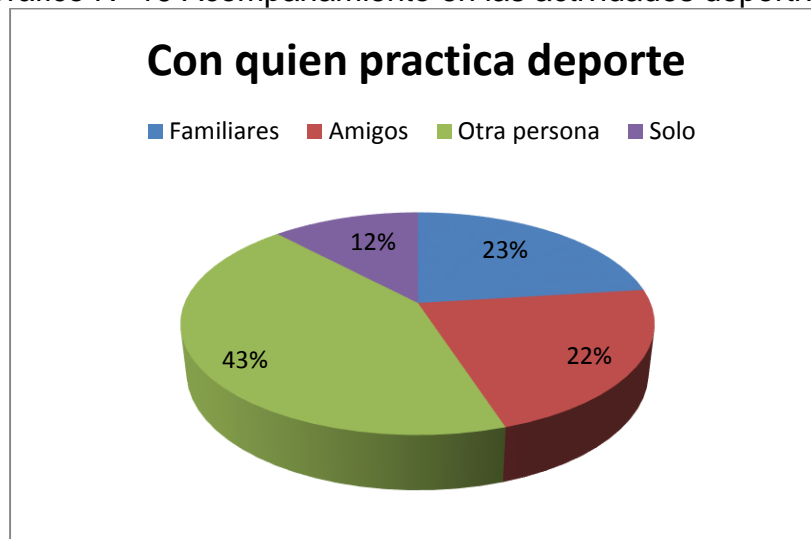
Gráfico N° 18 Beneficios de la práctica deportiva



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

En este caso se observa que casi la totalidad de encuestados sí conocen la relación entre el deporte y la salud.

Gráfico N° 19 Acompañamiento en las actividades deportivas



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

En esta parte hay que destacar que a pesar que de los 114 estudiantes encuestados, 113 conocen sus beneficios; tan solo 89 de

ellos tienen rutinas deportivas, y de este grupo, la mayoría practica deporte con otras personas, aunque también se realizan actividades con familiares y amigos. Únicamente el 12% practica en solitario sus ejercicios.

En cuanto a las personas que no practican deporte, se les interrogó, y estas fueron sus respuestas.

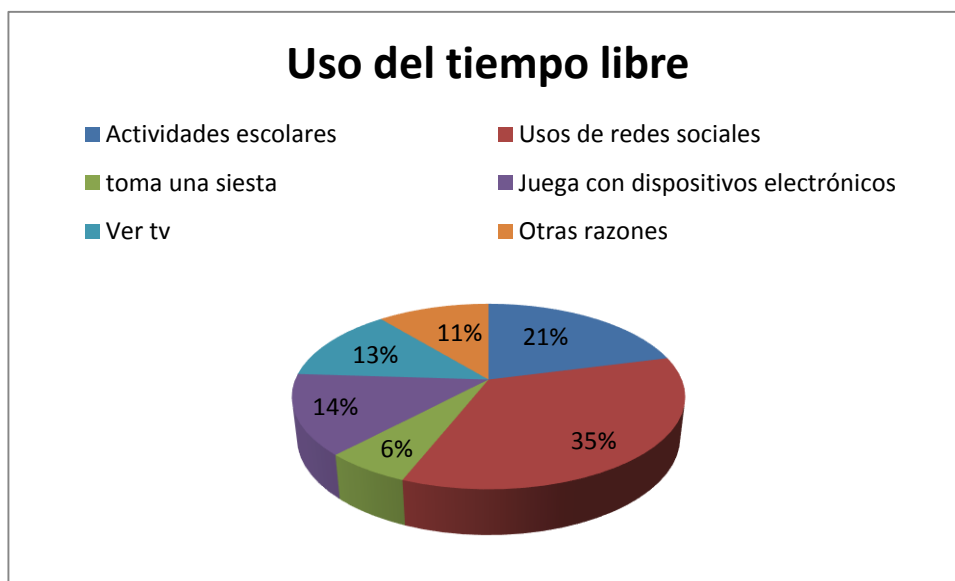
Gráfico N° 20. Razones por las que no se practica deporte



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Las personas que no practican deporte aducen tener problemas de salud, lo que les ha impedido ejercitarse constantemente, otros prefieren descansar.

Gráfico N° 21 Uso del tiempo libre

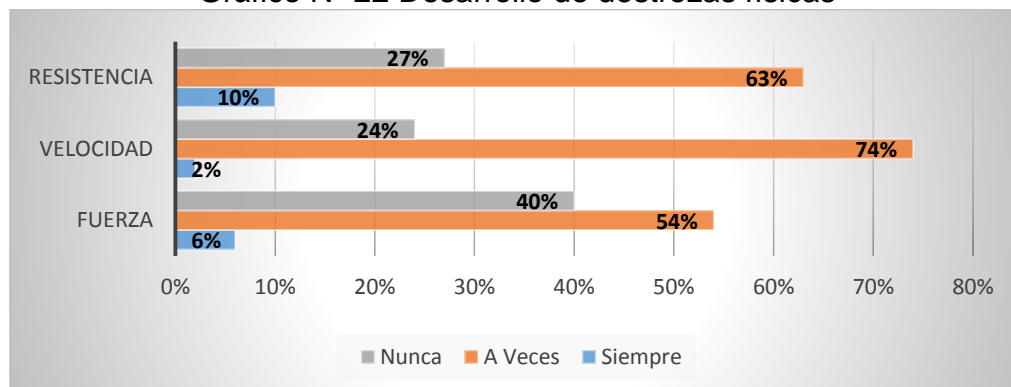


Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Se puede notar que el tiempo libre es utilizado para emplear medios electrónicos, como uso del computador para estar conectado en redes sociales, jugar con dispositivos tecnológicos o ver televisión, por lo que la tecnología se ha introducido en la forma de vida de las personas.

En tanto, al consultarles si los ejercicios que desarrollan en las clases de educación física sirven para el desarrollo de la fuerza, resistencia y velocidad, estas son las consideraciones:

Gráfico N° 22 Desarrollo de destrezas físicas



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

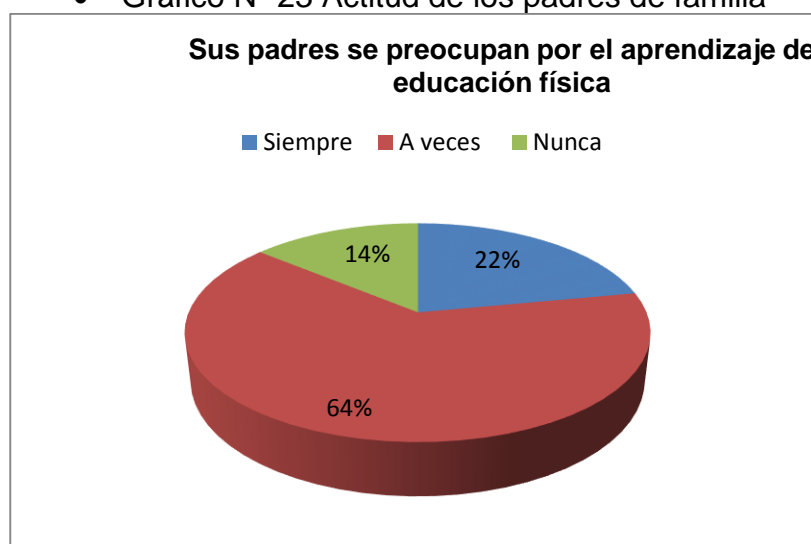
Lo predominante a parecer de los estudiantes es que en clases de educación física a veces desarrollan resistencia, velocidad y fuerza, aunque en esta última otro grupo de estudiantes dice que nunca lo hacen.

PREGUNTA N°4

- **¿Cuál es el rol de docentes, padres de familia e institución en general que permiten favorecer las actividades físico – deportivas en los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?**

Hay que rescatar que el proceso de enseñanza – aprendizaje no solo limita acciones de estudiantes y docentes; sino también que requiere la participación de y apoyo de padres de familia y también los compromisos institucionales, ya que en su conjunto lograrán una educación de calidad.

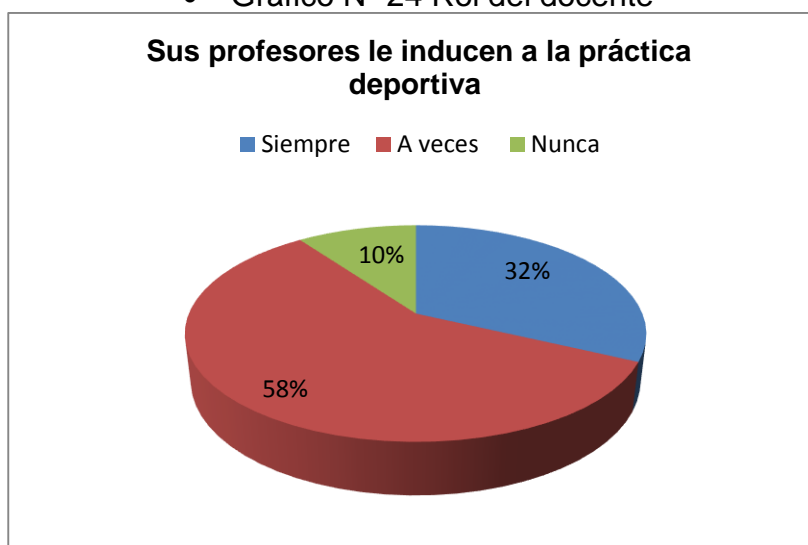
- Gráfico N° 23 Actitud de los padres de familia



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

Hay un 14% de padres de familia que a decir de los estudiantes, no se preocupan por el proceso de aprendizaje de la asignatura de Educación Física, un 64% se limita a preguntar sólo en ocasiones, cómo va el avance académico. Tan solo el 22% afirma que sus padres si están constantemente preguntando cómo avanzan sus estudios y se preocupan de la actividad deportiva de sus hijos.

- Gráfico N° 24 Rol del docente

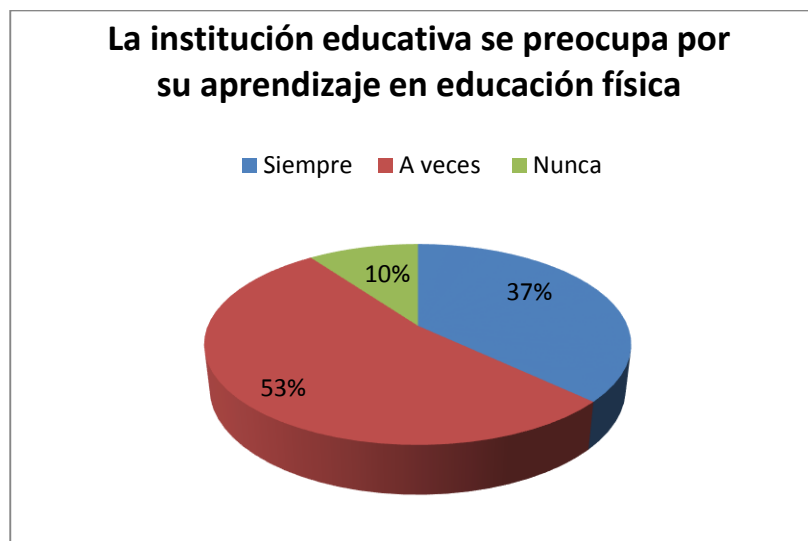


Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH

Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

En este caso, tan solo el 10% de los estudiantes considera que el docente induce la práctica deportiva, por lo que se demuestra que el educador se limita a su horario de clases, pero que no se preocupa por motivar la práctica del deporte.

Gráfico N° 25 Rol de la Institución



Fuente: Encuestas a estudiantes 9^{no} y 10^{mo} EB, 1^{er}, 2^{do}, 3^{er} BCH
Elaborado por: Zárate, Édison. 2014

A parecer de los estudiantes, tan solo el 10% de ellos consideran que su institución se preocupa por el aprendizaje de educación física, mientras que la mayoría opina que a veces o nunca se observa una reacción por parte de los directivos institucionales. Por otra parte, el 62% considera que su plantel educativo si cuenta con las instalaciones deportivas necesarias que promueven el ejercicio físico.

PREGUNTA N° 5

- **¿Qué propuesta alternativa seria más favorable para solucionar dicho problema?**

En este caso, primero hay que evidenciar cuáles son las percepciones de los estudiantes respecto a la práctica deportiva y desarrollo de sus capacidades físicas básicas:

- Los estudiantes en su mayoría si practican deportes fuera de su horario de clases;
- Los padres de familia no se preocupan en mayor magnitud sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje de educación física;
- El rol del educador se limita a su jornada de trabajo y no motiva el ejercicio fuera de aula;
- La institución educativa cuenta con los espacios deportivos necesarios, pero sus autoridades no han provisto de un proceso educativo motivacional

En este sentido, se requiere una propuesta técnica que recoja los elementos fundamentales en la educación actual, que es la participación activa de todos los integrantes del proceso formativo: alumnos, profesores, padres de familia y autoridades educativas, y dentro de este marco se considera realizar una jornada de talleres educativos exhibiendo videos didácticos para la mejora de las capacidades físicas básicas.

CAPITULO VI

6. LA PROPUESTA

6.1. Título

TALLERES Y VIDEOS QUE PERMITAN DETERMINAR LOS FACTORES BIOSOCIALES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA

6.2. Justificación

La propuesta se justifica porque en sus contenidos presenta temas que van relacionados a solucionar el problema de estudio y porque dentro de los participantes, acoge a los estudiantes, profesores, padres de familia y autoridades, porque en conjunto requieren mejorar la calidad educativa.

Dentro de los beneficiarios directos se destacan a los estudiantes, porque se pretende que ellos reciban mejores enseñanzas y así puedan desarrollar sus capacidades físicas, ya que en la edad que se encuentran tienen mayor predisposición a la práctica deportiva, y se puede generar un hábito en ellos.

En cuanto a los beneficiarios indirectos se identifican los docentes, porque se les facilitará estrategias de trabajo como lo es una base de datos de videos que desarrollan las capacidades físicas básicas que facilitarán el desarrollo dentro de las clases de educación física; también están los padres de familia, porque tendrán a sus hijos con mentalidad de

ejercitamiento y no con la práctica de hábitos sedentarios; también se beneficiarán las autoridades educativas conjuntamente con la institución de estudio, porque pueden mejorar la imagen de institucional ya que brindan educación de calidad y orientada al desarrollo estudiantil.

En cuanto a la factibilidad de aplicación, hay que destacar que administrativamente existe total apertura por parte de los directivos institucionales desde el inicio del proceso investigativo en la recolección de los datos; así como para la socialización de la propuesta; ya que consideran que este tipo de proyectos son una gran oportunidad de diagnosticar falencias en el proceso educativo, y que se deberían conocer para tomar acciones correctivas que promuevan el mejoramiento continuo.

Finalmente, por todo lo antes expuesto, esta propuesta es factible de realizarse porque cuenta con los recursos humanos, económicos, materiales y de infraestructura necesaria que facilitarán la aplicación de la evaluación, principalmente cuenta con el apoyo de las autoridades del centro educativo.

6.3 Fundamentación

Las capacidades físicas básicas son la base para realizar cualquier deporte, ya que en base a ellas desarrollamos muchas habilidades utilizadas en el diario vivir y en el mundo del deporte, por esta razón es necesario dar a conocer su importancia y protegerlas de muchos factores biosociales que las están afectando diariamente tanto directa así como indirectamente.

6.3.1 Factores directos

Entre los factores directos encontramos las enfermedades que los jóvenes heredan de sus antepasados, afectando el desarrollo de sus capacidades físicas básicas, entre los más comunes encontramos:

- Osteoporosis
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades pulmonares
- Malformaciones corporales
- Pie plano
- Hipertensión
- Obesidad
- Diabetes

6.3.2 Factores indirectos

Los factores biosociales indirectos son aquellos que afectan las capacidades físicas básicas desde el punto social, quiere decir dependen del entorno en el cual se encuentra el estudiante, a continuación unos ejemplos:

- La sobreprotección
- La tecnología
- La infraestructura
- La falta de materiales
- El bullying
- La no motivación
- Los programas deportivos

Todos estos factores provocan un déficit en el desarrollo de la velocidad, la fuerza y la resistencia, llevando a los estudiantes a generar en su cuerpo un sedentarismo que con el tiempo los pueden llevar a adquirir enfermedades mucho más peligrosas e irreversibles que en muchos casos pueden acabar con su existencia; por lo cual, debemos prestar atención a estos factores que en muchos casos parecen insignificantes, pero se agravan con el tiempo.

6.4. Objetivos de la Propuesta

6.4.1. Objetivo General de la Propuesta

Mejorar los procesos de aprendizaje de educación física que permitan minimizar el impacto de los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

6.4.2. Objetivos Específicos de la Propuesta

- Concientizar a los participantes sobre los factores biosociales que influyen en el correcto aprendizaje de Educación Física.
- Socializar mediante un video los beneficios del desarrollo de las capacidades físicas en los adolescentes de la unidad educativa Pensionado Atahualpa.

- Entregar a los docentes y autoridades de la institución una base de datos con videos para mejorar las capacidades físicas básicas en adolescentes de la unidad educativa Pensionado Atahualpa.

6.5. Ubicación Sectorial

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra

Denominación: Unidad Educativa Pensionado Atahualpa

Grupo: Estudiantes, profesores, padres de familia y directivos

6.6. Desarrollo de la Propuesta

6.6.1. Formas en la creación de factores biosociales

Unidad 1

Tema 1. Factores biosociales

Objetivo. Conocer las formas que crean factores biosociales que influyen en el aprendizaje

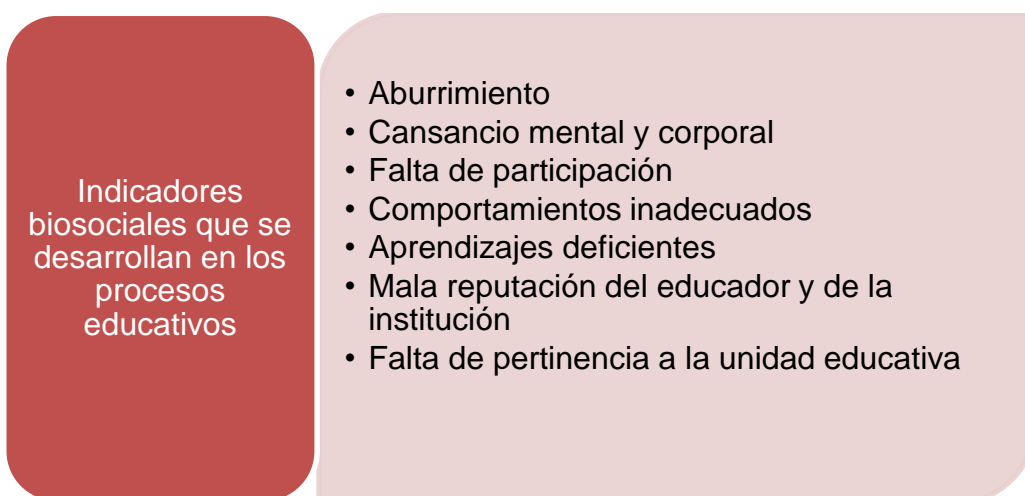
Resultado. Logar que los asistentes conozcan los factores biosociales que influyen en el aprendizaje

Gráfico N° 26. Elementos de los factores biosociales



Proceso Educativo

Se trata de un proceso permanente e inacabado a lo largo de toda la vida por el cual se desarrollan las potencialidades del ser humano, en tanto persona individual e integrante de una comunidad, donde dicho proceso está, condicionado al contexto social, del mismo modo que la interpretación filosófica del mundo y de la vida es fruto de una cultura y un momento histórico determinado.



Tiempo libre

Es el tiempo que disponen las personas que no tiene un uso determinado, generalmente se relaciona con el tiempo de ocio de los individuos. Período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o al descanso. Aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales.

Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

Indicadores biosociales
que se desarrollan en el
tiempo libre

- Alta dependencia de dispositivos electrónicos
- Descanso y sueños exagerado
- Inactividad física - deportiva
- Dedicación a actividades infructuosas
- Posibilidad de adquirir costumbres poco usuales
- Comportamientos inadecuados en casa y en aula

Rol de la Familia, educadores y autoridades educativas

- **La familia**

La familia, como unidad o sistema, es un campo privilegiado de observación e investigación de la interacción humana y por ende de la interacción social.

La metáfora de la familia como "aula primordial" apunta a cómo en su seno se instaura el proceso de socialización del hombre. Allí se tejen los lazos afectivos primarios, los modos de expresar el afecto, la vivencia del tiempo y, del espacio, las distancias corporales, el lenguaje, la historia de la familia grande, extensa, que comprende a las distintas generaciones predecesoras; es decir, todas las dimensiones humanas más significativas se plasman y transmiten en la cotidianeidad de la vida en familia. Esta es por excelencia el campo de las relaciones afectivas más profundas y constituye, por lo tanto, uno de los pilares de la identidad de una persona.

La familia no se reduce a la suma de interacciones entre padres e hijos y las relaciones fraternas, sino que es una totalidad dinámica que asume la función de diferenciación y de lazo entre sexos y entre generaciones.

Considerada como un sistema, no ya como la sumatoria de personas que la componen, es un sistema abierto que tiene múltiples intercambios con otros sistemas y con el contexto amplio en que se inserta; es decir que recibe y acusa impactos sociales, políticos, económicos, culturales y religiosos.

- **Los educadores**

El rol del profesor es una exigencia de los procesos de descentralización, de autonomía en la gestión de las unidades educativas y de los cambios que están ocurriendo en los procesos de enseñanza y aprendizaje, en donde se observan diferentes posiciones que transitan desde definirlo por las acciones del maestro en la consecución de los fines esperables de los procesos de enseñanza que se refiere a las competencias del maestro para lograr un aprendizaje efectivo en los alumnos hasta otra en que el acento se pone en la profesionalización del rol.

La posición de poder que ocupa el maestro en el salón de clase, le genera seguridad, al desempeñar el rol como poseedor de todo el saber, ignorando que los estudiantes también tienen saberes individuales y que la conjugación de todos facilita la construcción del conocimiento.

En la intención de trascender estas conductas, es preciso realizar un nuevo concepto del rol del maestro, en el sentido de ser un sujeto con posibilidad de poner en juego la información que tiene sobre sus alumnos de manera individual y grupal a partir de un diagnóstico que promueva el crecimiento personal de estos; poder incorporar al quehacer profesional el caudal de trabajo teórico y empírico alcanzado en la investigación educativa; lo que implicaría la toma de decisiones, elaborar propuestas y reflexionar acerca de lo que acontece en la jornada académica.

- **Rol Directivo**

Analizar el rol del directivo en tiempos de cambios significa dirigir la mirada a otros enfoques, implica triangular la gestión educativa en tres ejes, curricular, institucional y político-social. Para cambiar la gestión

directiva es necesario dar a las personas que integran la unidad educativa, la oportunidad de cambiar su manera de pensar y de interactuar, debido que ellas son producto de la manera como la gente piensa e interactúa. Cuando se les da esta oportunidad, los individuos desarrollan una capacidad perdurable de cambio, en mejora de la organización.

En la medida que el contexto de la educación cambie, los directores deberán reenfocar su trabajo de tal manera que los centros educativos puedan cambiar en concordancia con la población a la que sirven.

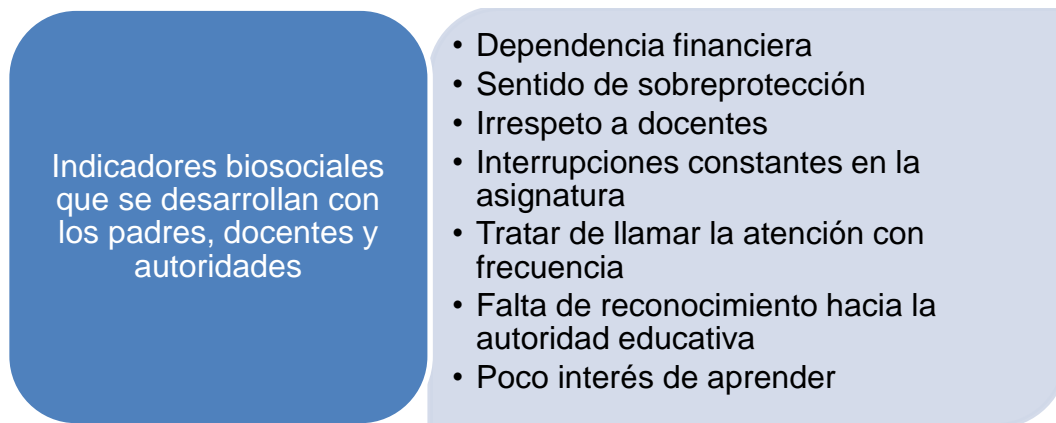
Debido a los retos que deben ser vencidos en la actualidad es inevitable que los directores de las escuelas contribuyan en la búsqueda de soluciones que mejoren la educación pública.

Entre los desafíos que deben plantearse los directivos de este siglo está el de implementar las tecnologías de la información aplicadas al proceso enseñanza-aprendizaje.

Para hacer un buen trabajo los directores deberán ser hábiles y capaces de crear fuertes equipos de trabajo, muy comprometidos con el proyecto de la clase.

Es decir, más que instructores se requerirá de maestros que compartan el liderazgo del director para dirigir las escuelas. Sin ellos el director simplemente no podrá hacer todo lo que se espera de él, lo cual se expresará en un desempeño mediocre.

Además, debería tener un asistente que le descargue buena parte del trabajo administrativo para poder dedicarse a lo esencialmente pedagógico, su formulación y seguimiento.



6.6.2. Desarrollo de las Capacidades Físicas

Unidad 2

Tema 2. Desarrollo de la fuerza, velocidad y resistencia. Beneficios para la salud corporal.

Objetivo. Evidenciar los beneficios del desarrollo de las capacidades físicas básicas en los adolescentes.

Resultado. Concientizar a los asistentes sobre el beneficio de los ejercicios y a la vez facilitar algunos ejercicios que sirvan de referente para la práctica deportiva.

- **Ejercicios de calentamiento**

Ejercicio	Duración	Descripción
Estiramiento de extremidades	20 minutos inicial	Extender las extremidades inferiores o superiores para relajar los músculos
Estiramiento de sentadas	20 minutos inicial	En posición de sentada, abrir las piernas y tocar las puntas de los pies con las manos
Inclinación	10 minutos inicial	En posición de pie, inclinarse manteniendo las extremidades inferiores rectas, y tocar las puntas de los pies con las manos

Beneficios de realizar el calentamiento deportivo

- Prepara los músculos para el ejercicio.
- Aumenta la entrega de oxígeno y nutrientes a los músculos. Esto trae más beneficios como evitar quedarse sin aliento o energía rápidamente.
- Previene un peligroso y súbito aumento en la presión sanguínea. El calentamiento prepara el corazón para un incremento en la actividad.
- Incrementa la movilidad de la sangre a través de los tejidos. El calentamiento hace que los músculos sean más flexibles.
- Mejora las conexiones entre nervios y músculos.
- El calentamiento optimiza la coordinación y los tiempos de acción al hacer ejercicio.

- **Desarrollo de la Fuerza**

Ejercicio	Duración	Descripción
Salto sobre una pierna	5 minutos inicial	Saltar en una sola pierna de apoyo, con alternación de pierna cada 30 segundos
Salto alternado de piernas	5 minutos inicial	Saltar en uso alternado de las piernas, (izquierda, derecha, izquierda)
Salto de piernas unidas	5 minutos inicial	Saltar en uso de las dos piernas, siempre buscando que se mantengan juntas.
Salto con dos piernas	5 minutos inicial	Saltar con las dos piernas, abriendo y cerrando las extremidades inferiores

Beneficios de desarrollar la fuerza

- Mejora la salud y retrasa los efectos del envejecimiento.
- Aumenta la fortaleza y resistencia muscular (fuerza).
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Ayuda a prevenir lesiones relacionadas con el ejercicio.
- Mejora el equilibrio y amplitud de movimiento.
- Puesto que estimula la absorción de azúcar de la sangre en los músculos es muy recomendada a pacientes diabéticos.
- En las personas de la tercera edad, mejora la capacidad de caminar.

- Cuando se alterna con ejercicios aeróbicos y dieta se puede obtener resultados admirables.
- Mejora la apariencia física y eleva la autoestima.

Videos

Video 1.



Video 2.



Video 3.



Video 4.



Video 5.



Video 6.



Video 7.



Video 8.



Video 9.



Video 10.



Video 11.



Video 12.



Video 13.



Video 14.



Video 15.



Video 16.



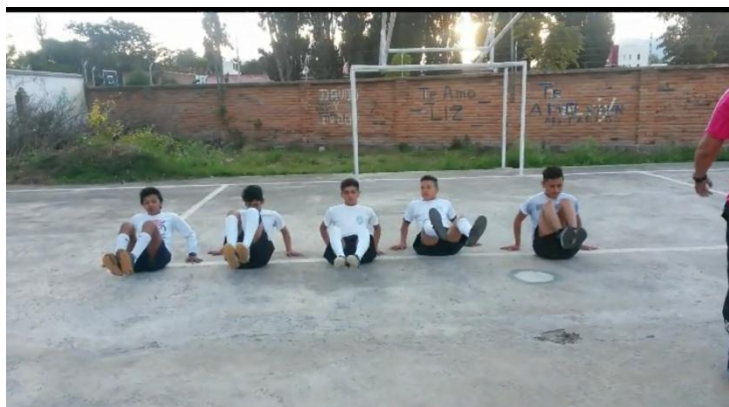
Video 17.



Video 18.



Video 19.



Video 20.



Video 21.



Video 22.



Video 23.



Video 24.



Video 25.



Video 26.



Video 27.



Video 28.



Video 29.



Video 30.



Video 31.



Video 32.



Video 33.



Video 34.



Video 35.



Video 36.



Video 37.



Video 38.



Video 39.



Video 40.



Video 41.



Video 42.



Video 43.



- **Desarrollo de la Resistencia**

Ejercicio	Duración	Descripción
Calentamiento	20 minutos	Realizar ejercitamiento leve de cuello, cintura y articulaciones
Carreras lentas	10 minutos	Correr 5 minutos y caminar 2 minutos, al menos se requiere unas cinco repeticiones
Carrera rápida	15 minutos inicial	Correr 1000 m en 15 minutos, con descanso de 2 minutos, luego reducir el tiempo, manteniendo la misma distancia y el tiempo de recuperación
Carrera rápida	15 minutos inicial	Correr 1000 m en 15 minutos, con descanso de 2 minutos, luego reducir el tiempo, manteniendo la misma distancia y el tiempo de recuperación, ahora en superficies irregulares con pendientes.
Rutina de gradas	10 minutos inicial	Subir y bajar gradas, con trotes, luego incrementando pesos en la espalda o en los brazos

Beneficios de desarrollar la resistencia

- Mejora la postura, porque los músculos implicados en el mantenimiento de la posición erguida se encuentran bien tonificados.
- Aumenta el gasto de calorías, al incrementar la masa muscular se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quema más calorías, aun estando en reposo.

- Previene lesiones, ya que unos músculos fuertes y desarrollados no sólo protegen a las articulaciones, sino que ejecutan de mejor manera cada movimiento evitando molestias por malas posturas, y resisten en mayor medida trabajos intensos, lo cual reduce el peligro de ciertas sobrecargas.
- Mejora la apariencia física, porque no sólo favorece la correcta postura corporal sino que tonifica evitando flaccidez y ubica de mejor manera cada uno de los músculos, que al estar firmes, mantienen su posición adecuada.
- Amortigua los cambios del envejecimiento en donde, típicamente, se pierde masa magra y junto a esta, se degrada la funcionalidad del individuo a medida que aumenta la grasa corporal. Por esa misma razón, reduce las probabilidades de aumentar de peso con el paso de los años.

Videos

Circuito 1.

Ejercicio 1.



Ejercicio 2.



Ejercicio 3.



Ejercicio 4.



Ejercicio 5.



Circuito 2.

Ejercicio 1.



Ejercicio 2.



Ejercicio 3.



Ejercicio 4.



Ejercicio 5.



Ejercicio 6.



Ejercicio 7.



Ejercicio 8.



Ejercicio 9.



Ejercicio 10.



Circuito 3.

Ejercicio 1.



Ejercicio 2.



Ejercicio 3.



Ejercicio 4.



Ejercicio 5.



Ejercicio 6.



Ejercicio 7.



Ejercicio 8.



Ejercicio 9.



Ejercicio 10.



Circuito4.

Ejercicio 1.



Ejercicio 2.



Ejercicio 3.



Ejercicio 4.



Ejercicio 5.



Ejercicio 6.



Ejercicio 7.



Ejercicio 8.



Ejercicio 9.



Ejercicio 10.



- **Desarrollo de la Velocidad**

Ejercicio	Duración	Descripción
Calentamiento	20 minutos	Realizar ejercitamiento leve de cuello, cintura y articulaciones
Piques cortos	10 minutos	Correr suavemente y en cierto momento acelerar lo más rápido posible en tiempos de 10 a 20 segundos, repetir este ejercicio al menos cinco ocasiones
Piques largos	15 minutos inicial	Correr suavemente y en cierto momento acelerar lo más rápido posible en tiempos de 3 a 5 minutos, repetir este ejercicio al menos cinco ocasiones

Beneficios del desarrollo de la velocidad

- Mejora del funcionamiento y la eficacia del sistema cardiovascular y respiratorio.

- Mejora del tono muscular.
- Incrementa notablemente la masa muscular provocando una mayor capacidad para resistir esfuerzos de corta duración.
- Disminución del tiempo de reacción ante un determinado estímulo.
- Mejora la velocidad de ejecución de un gesto concreto.
- Indirectamente desarrolla otros aspectos como la coordinación y la fuerza.

Videos

Video 1.



Video 2.



Video 3.



Video 4.



Video 5.



Video 6.



Video 7.



Video 8.



Video 9.



Video 10.



Video 11.



Video 12.



Video 13.



Video 14.



Video 15.



Video 16.



Video 17.



Video 18.



Video 19.



Video 20.



Video 21.



Video 22.



Video 23.



Video 24.



Video 25.



Video 26.



Video 27.



Video 28.



Video 29.



Video 30.



Video 31.



Video 32.



Video 33.



Video 34.



Video 35.



Video 36.



Video 37.



Video 38.



6.7. Impactos de la Propuesta

6.7.1. Impacto Educativo

En el impacto educativo que tiene el proyecto de investigación planteado se contempla lo siguiente:

- Referente conceptual y técnico sobre los factores biosociales y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Beneficia a los educadores deportivos a comprender los principios del entrenamiento deportivo y el desarrollo de fuerza, resistencia y velocidad
- Establece una serie de ejercicios de calentamiento y práctica que previenen lesiones y mejoran el rendimiento individual de los estudiantes.
- Evidencia ante estudiantes, profesores, padres de familia y autoridades la importancia del ejercicio.

6.7.2. Impacto Social

Analizando el proyecto de investigación desde la parte social, se puede considerar los siguientes elementos.

- Consigue agrupar a personas que tienen cultura deportiva.
- Mejora las relaciones intrafamiliares, de estudio y de convivencia con la sociedad

- Forma a personas con valores y principios sociales y de superación frente a la adversidad.

6.8. Difusión

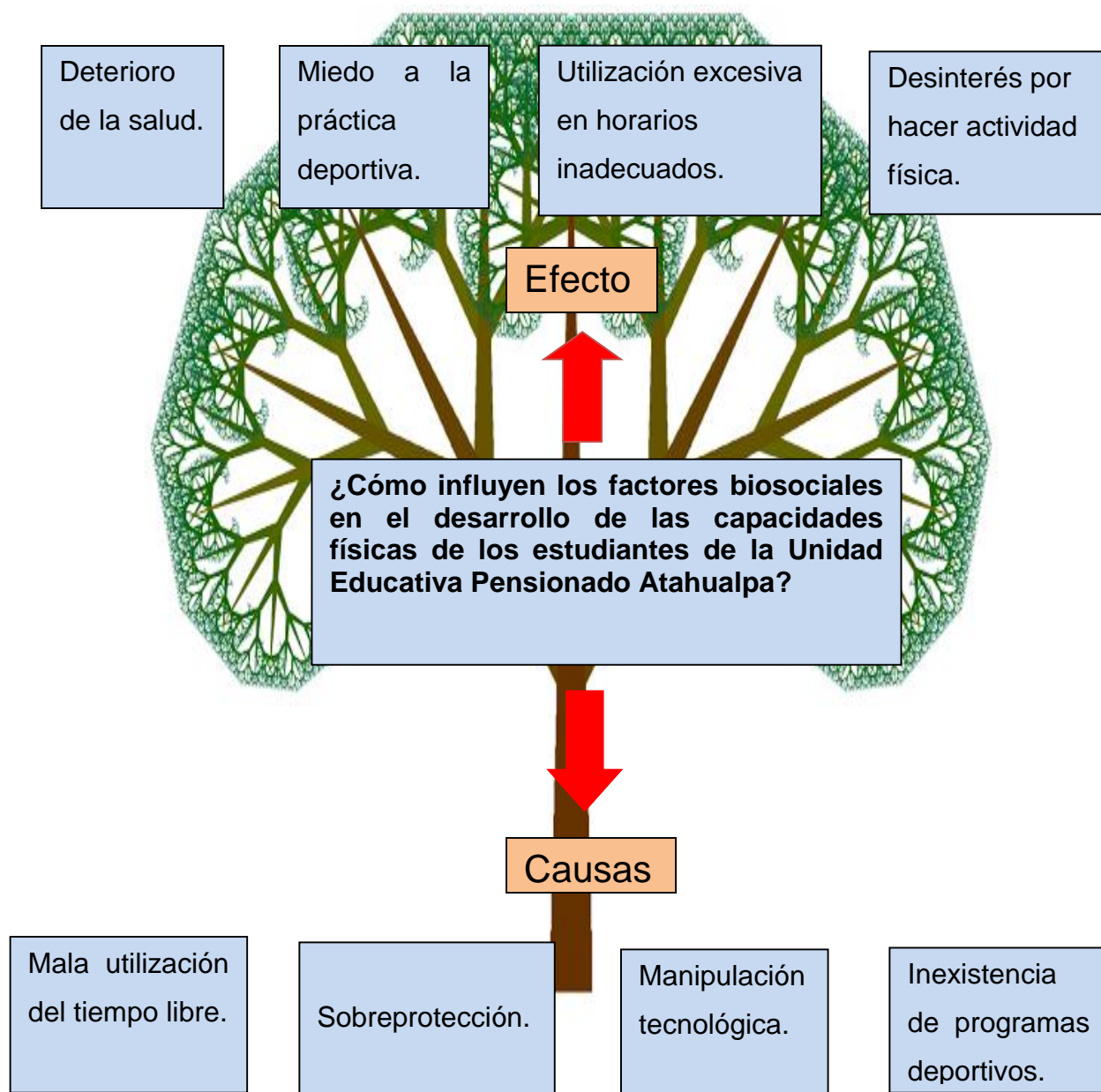
Una vez concluido la propuesta se procedió a entregar el documento y los videos a los docentes y directivos de dicha institución educativa, para que se a analizada y en la medida de lo posible sea puesta en práctica.

6.9. Bibliografía

1. (Blazquez B, Preparación de oposiciones área educación física primaria, 2010, pág. 101)
2. (Dietrich M, Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo, 2012, pág. 56)
3. (Dieguez J & Diéguez J, Entrenamiento funcional en programas de fitness. Volumen I, 2011, pág. 97)
4. (Hurtado, 2010, pág. 79).
5. (Martínez D, 2011, pág. 24)
6. (Martínez D, 2011, págs. 28-29)
7. (Martínez D, 2011)
8. (Mesher L & Tzal K, 2008, pág. 2)
9. (Pinyol C & Sant J, MIL EJERCICIOS Y JUEGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO, 2013, pág. 16)
10. (Ramos-Gordillo, 2009, pág. 83)
11. (Sánchez E & Pérez V, Cómo superar las pruebas físicas de las oposiciones, 2012, pág. 71)
12. (Serra L & Román B, Actividad Física y Salud, 2010, pág. 2)
13. (Serra L & Román B, Actividad Física y Salud, 2010, pág. 2)
14. (Veiga O & Martínez D, 2007, pág. 32)
15. (Vera, LA CONDICIÓN FÍSICA, Hábitos de vida y salud, 2010, pág. 87)
16. (Vera, LA CONDICIÓN FÍSICA, Hábitos de vida y salud, 2010, pág. 88)
17. (Vera, LA CONDICIÓN FÍSICA, Hábitos de vida y salud, 2010, pág. 90)
18. OMS/FAO expert consultation, Geneva, 2002, citado en SANTOS, 2005)
19. (Weineck J, ENTRENAMIENTO TOTAL, 2009, pág. 217)

ANEXOS

ANEXO 1. ARBOL DE PROBLEMAS



ANEXO 2. MATRIZ DE COHERENCIA

TEMA	OBJETIVO GENERAL
FACTORES BIOSOCIALES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA AÑO LECTIVO 2013-2014	Determinar los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de Noveno, Décimo de Educación General Básica y Primero, Segundo y Tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa del año lectivo 2013-2014, además realizar un video para mejorar los procesos de aprendizaje en la educación física, permitiendo el correcto desarrollo de las capacidades físicas básicas.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN O PREGUNTAS DIRECTRICES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Qué tipo de actividades deportivas practican con mayor frecuencia los estudiantes de la unidad educativa Pensionado Atahualpa para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas?</p> <p>¿En qué estado se encuentran las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa?</p> <p>¿Cuáles son los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa Pensionado Atahualpa?</p> <p>¿Cuál es el rol de docentes, padres de familia e institución en general que permiten favorecer las actividades físico – deportivas en los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa?</p> <p>¿Qué propuesta alternativa seria más favorable para solucionar dicho problema?</p>	<p>Analizar el tipo de actividades deportivas que practican con mayor frecuencia los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas.</p> <p>Examinar el estado en que se encuentra las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa.</p> <p>Describir los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de la unidad educativa pensionado Atahualpa.</p> <p>Conocer el rol de docentes, padres de familia e institución en general que permiten favorecer las actividades físico – deportivas en los estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa</p> <p>Diseñar una propuesta alternativa.</p>

ANEXO 3. MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
Factores Biosociales. Son los hábitos y costumbres que tiene el ser humano, los mismos que influyen directamente en su calidad de vida individual y familiar.	Factores Biosociales	Hábitos deportivos	Actividades deportivas de preferencia Rutina deportiva
		Uso del tiempo libre	Prácticas deportivas Descanso Actividades escolares Uso de dispositivos electrónicos
		Padres, docentes y unidad educativa	Preocupación de los padres en las actividades deportivas Rol del educador en actividades deportivas Presencia institucional en las actividades deportivas
Capacidades Físicas Básicas. Proceso mediante el cual se desarrollan capacidades fundamentales para la práctica deportiva estas son la resistencia, la velocidad y la fuerza.	Capacidades Físicas Básicas	Resistencia	aeróbica anaeróbica anaeróbica aláctica anaeróbica láctica
		Velocidad	reacción desplazamiento gestual
		Fuerza	Fuerza-resistencia Fuerza-velocidad Fuerza máxima o absoluta

ANEXO 4. ENCUESTA

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Encuesta aplicada a Estudiantes de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa, de la Ciudad de Ibarra, Provincia de Imbabura

Objetivo. Determinar los factores biosociales que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de Noveno, Décimo de Educación General Básica y Primero, Segundo y Tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Pensionado Atahualpa del año lectivo 2013-2014,

La información recolectada será empleada únicamente en la realización de la tesis de grado para obtener el título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación.

Datos Informativos.

Género: Masculino () Femenino ()

Edad:.....

Grado/Curso:.....

Cuestionario

1. Usted practica regularmente alguna actividad deportiva:

Si ()

No (), **PASE A LA PREGUNTA**

2. Indique las actividades deportivas que practico el último mes:

Caminata/Trote ()

Fútbol/Básquet ()

Natación ()

Actividad en bicicleta ()

Otra actividad deportiva (),
cuál:.....

3. ¿Qué tiempo a la semana le dedica a la práctica deportiva?

	Menos de 1 hora/día	Entre 1 y 2 horas/día	Más de 3 horas/día
Caminata/Trote			
Fútbol/Básquet			
Natación			
Actividad en bicicleta			
Otra actividad			

4. ¿En qué horario practica la actividad deportiva?

	Matutino	Vespertino	Nocturno
Caminata/Trote			
Fútbol/Básquet			
Natación			
Actividad en bicicleta			
Otra actividad			

5. ¿Cuántos días a la semana practica actividad deportiva?

	Menos de 3 días/semana	Entre 4 y 6 días/semana	7 días/semana
Caminata/Trote			
Fútbol/Básquet			
Natación			
Actividad en bicicleta			
Otra actividad			

6. Al momento de practicar actividad deportiva, usted lo hace:

Con un miembro de su hogar () Solo ()

Otra persona ()

En compañía de un amigo del barrio/colegio ()

7. Sabía que la práctica regular de deporte ayuda a mejor salud y mayor esperanza de vida:

Si ()

No ()

8. ¿Cuáles es la razón para que usted no practicó ninguna actividad deportiva el último mes? UNA SOLA RESPUESTA

Usted trabaja ()

Estaba enfermo ()

Considera que no es importante actividad deportiva a su edad ()

Prefiere descansar a hacer deporte ()

No hay espacios públicos cerca de su hogar ()

Usted está al cuidado de personas dentro de su hogar ()

- 9. Sus padres se preocupan de usted para que practique actividades deportivas:**

Siempre () A veces () Nunca ()

- 10. En su tiempo libre, ¿qué es lo que más le gusta hacer? SÓLO 2 RESPUESTAS**

Tomar una siesta ()	Ver programas de TV ()
Jugar con dispositivos electrónicos ()	Actividades escolares ()
Interactuar en redes sociales ()	Otro (), cuál.....

- 11. Esta unidad educativa se preocupa por sus condiciones físico – deportivas:**

Siempre () A veces () Nunca ()

- 12. Esta unidad educativa existen las instalaciones necesarias para desarrollar sus condiciones físico – deportivas:**

Si () No ()

- 13. Está satisfecho con los implementos deportivos con los que cuenta el plantel educativo. (ELIJA UNA SOLA RESPUESTA)**

Muy Satisfecho/a ()
Satisfecho/a ()

Indiferente ()

Poco Satisfecho/a ()

Nada Satisfecho/a ()

- 14. Sus profesores le inducen a que usted practique actividades deportivas:**

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

- 15. En clases de Educación física, considera usted que desarrolla:**

Destrezas	Siempre desarrolla	A veces desarrolla	Nunca Desarrolla
Fuerza			
Velocidad			
Resistencia			

- 16. Le gustaría que en este centro de educación se realice una propuesta técnica que motive la práctica deportiva.**

Si ()

No ()

Gracias por su colaboración.

ANEXO N° 5 FICHA DE OBSERVACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Estudiante:

Edad

N°	EJERCICIO	INDICADOR	ESCALA				TOTAL	OBSERVACIONES
1	Velocidad de traslación	Carrera de 100 metros	M S	S	PS	IS		
2	Velocidad de reacción	Piques cortos con partida de espalda						
3	Velocidad a cíclica	Carreras cortas en diferentes sentidos						
4	Velocidad cíclica	Skiping en el puesto						
5	Fuerza explosiva	Salto explosivos en escaleras						
6	Fuerza a la resistencia	Posición flexión de brazos el mayor tiempo posible						
7	Fuerza absoluta	Marcar al compañero con una carrera corta						
8	Resistencia aeróbica	Carrera de 3.000 metros						
9	Resistencia anaeróbica	Carrera de 50 metros						
	TOTAL							

Escala

MS = Muy satisfactorio
S = Satisfactorio
PS = Poco satisfactorio
IS = Insatisfactorio

ANEXO 6. FOTOGRAFIAS









**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento depongo mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	175497981-1	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Zárate Herrera Edinson Alexander	
DIRECCIÓN:	Galenos y Gardenias (conjunto nueva esperanza n° f8		
EMAIL:	edinchislabestia@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0993724193

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	FACTORES BIOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA AÑO LECTIVO 2013-2014.
AUTOR (ES):	Zárate Herrera Edinson Alexander
FECHA: AAAAMMDD	2015-11-24
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en educación física.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Fabian yépez

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Zárate Herrera Edinson Alexander cédula de identidad Nro. 175497981-1 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 11 días del mes de diciembre del 2015

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:

(Firma).....

Nombre: Zárate Herrera Edinson Alexander
C.I.: 175497981-1

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Zárate Herrera Edinson Alexander, con cédula de identidad Nro. 175497981-1 pongo en manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor de la obra o trabajo de grado denominado, que ha sido desarrollado para optar por el título de **"FACTORES BIOSOSCIALES QUE INFLUYEN EN LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PENSIONADO ATAHUALPA AÑO LECTIVO 2013-2014"**. : LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición de autores reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Edinson Alexander Zárate Herrera
Nombre: Zárate Herrera Edinson Alexander
C.I.: 175497981-1

Ibarra, a los 24 días del mes de noviembre del 2015